规矩和爱



王涛 (Tao Wang)
著

DISCIPLINE AND LOVE



孩子需要爱，更需要规矩

真正的规矩是体现爱的规矩 / 真正的爱是带有规矩的爱

哈佛大学教育学博士
金宝贝首席专家顾问
王涛博士

畅销百万册经典著作再升级
教父母如何给孩子立规矩

中信出版集团

版权信息

书名:规矩和爱（升级版）

作者:王涛

ISBN:9787521704396

中信出版集团制作发行

升级版序言

《规矩和爱》第一版面世已有七年。回头再读，发现不仅有很多资料需要更新，还有一些错误需要修正。于是下决心重写该书，这便有了这本《规矩和爱（升级版）》。

在过去的七年中，有两方面的进展让我对规矩和爱的家庭教育理论有了新的认识。首先是来自父母学（Parenting）和发展心理学的研究成果让我更清晰地看到父母的教养模式对生命深刻长远的影响，这也让我感受到用规矩和爱的理论培训家长成长是一项有着使命感的工作。

其次，深入全面的临床学习和培训实践帮助我把规矩和爱的理论发展为一套可操作的培训体系。在美国我参加了两个项目的系统培训：亲子互动疗法（Parent Child Interaction Therapy）以及父母即老师（Parents as Teachers）。特别是前者让我受益匪浅。我在中国的父母培训实践也有全新的尝试。2013年我首先在广西南宁为30个家庭提供长达两年的全方位培训和指导。2015年至今我又在广东深圳创办了14期“规矩和爱父母特训班”，共有189个家庭参加了培训。其间，我走访每一个家庭，手把手地现场指导父母和孩子的互动。这样的实践不仅帮助我更加真实全面地看到中国现代家庭的父母所面临的挑战，也帮助我进一步反思在中国现代文化语境中如何更好地实践规矩和爱的操作。这些实践和反思促使我迫切地修订《规矩和爱》一书。

《规矩和爱（升级版）》虽然保留了原书的基本框架，但几乎每一章都做了重大的补充修改。升级版除了更新了相关理论，还加入了

这几年培训中的真实案例。全书的重点仍然是帮助父母如何立规矩，但新增一章《爱和亲子互动》以帮助读者学习高质量亲子互动的具体方法。正如我在书中多处强调的，规矩和爱二者既相互对立又相互依赖，原本就是对立统一辩证系统中的两个方面。因此，理论上无所谓孰先孰后，孰重孰轻。我之所以侧重于立规矩，只是因为广大父母在实践中在这方面遇到的挑战更大而已。

完成这本《规矩和爱（升级版）》前后有三年的时间，其间得到很多人的帮助和支持。要在有限的篇幅中逐一写出他们的名字几乎不可能，所以在此我只能列出其中一部分。

首先要感谢这些年参加规矩和爱特训班的父母们，你们对孩子的爱和对我的信任使我和我的同事们有为你们服务的机会。你们的努力和蜕变更加明确了我的使命感。我还要特别感谢你们的孩子。他们不仅改变了你们，也改变了我。

其次，我要感谢和我一起努力的深圳工作团队。特别是柏灵巧先生在过去的十年中不仅和我一起创立了这个工作团队，还在培训的发展方向上做了很多正确的决定。也要感谢马绮敏和江秋娟两位同事在过去四年中的风雨同舟和不懈努力。

我还要感谢我任教的美国塔尔萨大学（The University of Tulsa），安静美丽的校园为我提供了舒适的写作与研究环境。选修我《父母学和文化》一课的学生们在课堂内外都给了我很多美国家庭教育的第一手材料。

最后，我要感恩我的亲人们。虽然我们常常相隔万里，但我坚信我们会在爱中相聚。特别是我年迈的爸爸妈妈，感恩你们半个多世纪的教育。你们的健在让我这位游子在今世仍有回乡之路。

能成为帮助他人生命成长的器皿，实在是自己不配的恩典。

王涛（Tao Wang）

2019年4月3日
于美国塔尔萨大学
Chapman楼办公室

第一章
学做父母

孩子，因为爱你，我愿意改变自己。
孩子，因为爱你，我愿意和你一起成长。

教子是父母一生的至要

教子是父母一生的至要，为人父母既无可替代，也不能重来。

在现实中，并不是每位父母都把育儿这项事业看得那么神圣、那么迫切。记得20世纪90年代，一位妈妈曾流泪给我讲述她人生中最后悔的一个决定：她把出生不久的女儿交给东北老家的父母照看，自己和先生留在上海打拼事业。那时候还没有微信之类的电子通信软件，姥姥姥爷为了让孩子记住妈妈，总是指着墙上妈妈的一张大照片说："这是你妈妈。"孩子两岁左右时，妈妈终于回去看她了。没想到一见面，女儿哭喊着"妈妈，妈妈"，人却扑向墙上那张照片。

这撕心裂肺的场景让妈妈顿时意识到，短短的两年，自己在孩子心目中已从一个有血有肉的妈妈变成了一张平面的照片。痛定思痛，

最后这位妈妈毅然把孩子带回自己的身边。由于错过了头两年依恋的关键期，这位妈妈花了很长的时间才慢慢重建和女儿的亲子关系。

和这位妈妈相比，另一位曾找我咨询的妈妈就没有这么幸运了。因为她来咨询时，孩子已经读高中了。这位中年妈妈早年因为打拼事业而忽略了对儿子的教育。曾经品学兼优的儿子到了高中因为沉溺游戏而不得不辍学在家。在整个咨询的过程中，这位妈妈就像鲁迅笔下的祥林嫂，全然沉浸在自己的痛苦中，一边拭泪，一边不断喃喃自语："不甘心啊，不甘心，我实在不甘心我唯一的儿子就这样废了。"在略微平静后，这位妈妈恳切地说："如果还有机会我愿意不惜一切代价，只要能把儿子赎回来。"

然而，不像其他事情错过了还有机会重来，教育，特别是早期的家庭教育，在很大程度上是不可逆的。颜之推在他著名的《颜氏家训》里告诫世人：教儿婴孩。意思就是教育孩子要从婴儿开始。一千四百多年后的今天，"教儿婴孩"这一中国古训正在被大量现代科学研究，特别是大脑科学的研究所证实。

首先，从大脑重量的发展来看，新生婴儿的平均大脑重量约为350克，约为成人大脑重量（1400克）的25%。一岁时，婴儿大脑的平均重量就能够到980克，约为成人大脑重量的70%。而到了七岁时，大脑重量达到1300克，几乎是成人的95%。再从大脑结构功能的发展来看，人生最初七年，特别是最初三年的环境是决定性的。贝尔斯基（Jay Belsky）和他的合作者[注]回顾了一系列的大脑研究后概括道：早期父母的教养"雕刻（Chiseled）"了儿童的大脑结构和功能。这一研究结果可以从正反两方面进行解读：好的雕刻为人生的发展打下积极深远的基础；坏的雕刻也一样影响深远，而且很难被重新塑造。

从1991年开始，美国心理学家[注]对1300名出身于贫困家庭的新生儿进行了长达16年的跟踪研究。结果发现，出生于贫困家庭的孩子，即使他们的父母没有受过高等教育，但如果在孩子0~3岁期间给予他们

较高质量的早教环境，孩子以后的认知发展和学习成绩都会大大受益，甚至能赶上和超过很多家庭条件好的孩子。

类似这样的系列跟踪研究对美国政府增加家庭早期教育的投入产生了非常关键的影响。2013年，当时的美国总统奥巴马在国情咨文中甚至明确指出："我们每投入1美元发展高质量的早教，就可为今后的青少年的教育工作省下至少7美元。这些青少年的教育包括以下几个方面：提高毕业率，减少青少年怀孕和暴力犯罪。"

教育孩子不仅要趁早，而且别人很难替代。孩子和父母（特别是母亲）的联结是独特的也是天然的。现代心理学研究发现，刚出生的婴儿就能通过视觉和听觉识别出自己的母亲。反之亦然，母亲也能很准确地识别自己孩子的哭声。随着孩子的长大，日常交往的不断积累，这样的联结更加密切。孩子和父母的依恋是一切社会学习的基础。你和孩子所具有的特殊联结和关系使你成为孩子人生的第一位、持续一生的、无可替代的老师。

为人父母是一门走心的技术活

做父母还需专门学习？为了回答这个问题，我先分享一位叫沙拉[注]的妈妈在以色列的经历。沙拉在上海出生长大，她的父亲是"二战"时逃亡到上海的犹太人。在中以正式建交后，她带着三个孩子到以色列生活。她是第一位从中国返回以色列的犹太后裔，还曾受到时任以色列总理拉宾的接见。

在以色列，这位母亲努力去做一个中国式的好妈妈，心甘情愿地为孩子操劳一切。有一天，她的一位邻居老太太看不下去了，走过来劈头盖脸训斥她的大儿子："你已经是大孩子了，你应该学会去帮助

你的母亲，而不是在这看着母亲忙碌，自己就像废物一样。”然后，这位老太太又转过头来训斥母亲：“别以为生了孩子你就是母亲。”

这位犹太老人的做法乍看有些过分。很难想象我们中国人会这么直接去训斥一个邻家孩子，更不要说训完孩子后还当着孩子的面训斥妈妈。这样做不仅有多管闲事之嫌，情理上也让人难以接受。

但是随着对犹太民族地慢慢了解，我对这位犹太老太太的做法，甚至整个犹太文化都开始肃然起敬。

犹太民族至今只有一千多万人口，这样一个人口数量较少的民族经历了将近两千年的亡国，却依然屹立于世，没有在世界各地被其他民族异化，并在1948年5月14日复国。犹太民族的耐挫力和凝聚力让世人惊叹。不仅如此，占世界人口不到0.2%的犹太人拿走了超过20%的诺贝尔奖。犹太人的历史和成就让我们不得不对他们的教育刮目相看。犹太人笃信上帝，他们认为孩子首先属于上帝，其次属于以色列民族，然后才是属于家庭，所以他们认为教育孩子人人有责。

或许是因为有这样的文化价值观，邻居老太太会认为训斥别人的孩子为的是整个犹太民族的利益，而不是多管闲事。中华民族有着这样的古训：幼吾幼以及人之幼。而这位老太太的做法似乎让我看到犹太民族对于教育更多的担当，她所做的是：教吾幼以及人之幼。

但是这个故事最让我深思的还不是犹太人的历史和教育观，而是那位老太太转过头来训斥沙拉的那句话：“别以为生了孩子你就是母亲。”这句话很伤人，却给天下所有父母一个警醒：生下孩子证明的仅仅是母亲生理上的生育能力，却不保证你具备为人父母的教养能力。因为教养孩子是一门需要学习的专业。

著名的现代家庭教育先驱陈鹤琴先生在《家庭教育》一书中，开篇第一句话就是：“小孩子实在难养得很！”他接着解释说：

有时候，你不晓得他应当穿什么衣服，吃什么食物！有时候你不晓得他为什么哭的，为什么不肯吃！有时候，你不晓得他为什么生病

的，为什么变得这样瘦弱的！

在列举种种身体照顾的不易之后，作者马上转入行为教育的困难：

小孩子不但是难养的，而稍明事理的人，知道也是难教得很！有时候，他非常来的倔强，你不晓得骂他好呢，还是打他好；让他去强霸好呢，还是去抑制他好……

的确，无论是对孩子身体的养育，还是心理的教育，都有一整套专业的知识和技能。一位从事高科技工作的父亲在参加了“规矩和爱”的培训后，感叹地对我说：“为人父母真是一项技术活啊。”其实，为人父母不仅是一项专业的技术活，而且是一项需要走心的技术活。

为人父母不能用计，只能用心

犹太人有一句箴言，人一生的效果是由心发出的。我们教育孩子的效果是由我们内在的态度决定的。你内心是否有爱，要比你用怎样的方法教孩子重要得多。如果为追求功利的目的而一味地用计，其结果往往适得其反。

曾有一位母亲听取了我的建议，一改自己指责和批评的习惯，试着采用表扬和肯定的方式改善与十岁女儿的交流，但是结果却让她非常沮丧。经过情景模拟，她还原了对女儿的第一次的表扬：

最近，妈妈觉得你，觉得你，还是有进步。总体来说呢……学习主动性好一些了……（停顿）但是，你一做作业还是那么磨蹭，小动作不断。所以，别人半个小时完成的作业，你一个小时都做不完。

这位妈妈告诉我第一次表扬时，女儿还是勉强听完了。第二次，她刚开口表扬，女儿就直接打断：“停！黄鼠狼又来给鸡拜年了。你就直接说‘但是’后面的话吧。”

可以想象，女儿这样的顶撞让这位刚刚开始学着改变自己的妈妈情何以堪。究其原因就是妈妈的表扬还很生硬勉强，没有真正走心，但批评却不由自主一如既往地走心。由于内心缺乏真正欣赏孩子的能力，妈妈表扬的内容总是流于表面。表扬时不仅表情不自然，语句也不通顺。在艰难完成不走心的表扬之后，马上跟着一个转折词“但是”。这个“但是”真是救命啊，顿时峰回路转，一切终于绕回了自己轻车熟路的批评和指责，随即语句通顺，表情自然。批评的内容具体生动，而且句句直击要害。

这样不走心的表扬岂能瞒得过把父母看得透透的孩子。要让教育成为有心之法，父母的内心必须要真正改变。而要有这样真正的改变，父母必须首先谦卑，只有父母谦卑才能进入孩子的世界去理解和欣赏他们。所以，谦卑是读懂孩子、教育孩子的前提。

谦卑地面对孩子真是一件不容易的事情。现代发展心理学的奠基人皮亚杰在这方面给我们做了很好的榜样。他通过细致的观察和睿智的分析，发现每个年龄阶段的孩子都有很多被大人忽略的能力和特点。然而在过去的30年里，心理学研究发现：即使是皮亚杰这样谦卑的心理学家，还是大大低估了孩子的能力。2010年，美国加州大学伯克利分校的儿童心理学家艾利森·高普尼克（Alison Gopnik）出版了一本轰动美国的著作《宝宝也是哲学家》（*The Philosophical Baby*）[注]。该书用一系列最新的儿童早期心理发展的研究成果展示婴儿思维之复杂。例如：刚生下来10分钟的宝宝已经会模仿大人伸舌头的行为；五六个月的孩子已经知道一只米老鼠加上另一只米老鼠应该是两只而不再是一只米老鼠；一岁半的孩子已经能够很清楚地揣摩别人行为背后的动机是什么……这一系列的发现让我们不得不承认这样一个事实：不是宝宝什么都不知道，而是我们不知道他们知道什么。

耶鲁大学的著名儿童研究专家保罗·布卢姆[注]（Paul Bloom）发现：7个月的宝宝已经有相当复杂的道德判断能力。布卢姆教授在一次研究分享时，感叹地说：小宝宝的思维太奇妙太复杂了，我真想拿自

己一年的生命来换取在他们的小脑瓜里待上5分钟，让我看清他们在想什么。无论是高普尼克还是布卢姆，他们对宝宝的内心世界都是带着仰望的态度去欣赏、去研究，这样世界级的心理学家在孩子面前尚且如此谦卑，更何况我们一般的父母呢？

谦卑的态度不仅是了解孩子的前提，更是学做父母的开端。有一句英语格言是这么说的：Your attitude, not your aptitude, will determine your altitude。翻译过来就是：你的态度，而不是你的才能，决定了人生的高度。这些年的父母培训让我看到父母最后的收获往往取决于他们的态度，而不是他们的学历。如果没有谦卑的态度，高智商和高学历并不能帮助你（甚至会阻碍你）成长为合格的父母。现实中，很多高学历的父母对教育，特别是对父母教育的专业性往往有很深的偏见。这让我想起了钱锺书先生在《围城》里一段犀利却让人过目不忘的描述。

在大学里，理科学生瞧不起文科学生，外国语文系学生瞧不起中国文学系学生，中国文学系学生瞧不起哲学系学生，哲学系学生瞧不起社会学系学生，社会学系学生瞧不起教育系学生，教育系学生没有谁可以给他们瞧不起了，只能瞧不起本系的先生。

在钱先生的笔下，教育是很多人眼里最不受待见的学科。在现今社会中仍然有很多父母认为育儿是不需要专业学习的简单工作，因为教育不像计算机编程这样的工作，即使没有专业培训也一样可以做。有这种偏见的父母忽略这样一个事实：人类的教育和伦理问题并不比任何自然界的问题简单。它不仅同样需要用理性的逻辑去思考，更需要用真诚的内心来感受。著名哲学家康德的墓志铭上有这样一段话：

有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，它们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会越来越历久弥新，一是我们头上浩瀚的星空，另一个就是我们心中的道德律。它们向我印证，上帝在我头顶，亦在我心中。

即便我们对自然和人文的认识无法像康德那样达到在宗教高度的统一，但至少要对二者有同样的尊重。

学做父母和教育孩子

学做父母不就是教育孩子吗？不！二者不仅有不同的侧重，而且有先后之分。其次，学做父母应该先于教育孩子。乘坐飞机时总会听到一条安全指令："带孩子的父母先给自己戴上氧气面罩，然后再帮孩子戴上。"在危险的时候作为有责任心的父母不应该先帮助弱小的孩子吗？话虽如此，但在缺氧的紧急状况下，可能你还没有给孩子戴上氧气面罩，你自己就因为窒息而失去了帮助孩子的能力。因此，父母只有先装备了自己，才有能力真正帮助到孩子。

这个原理看上去简单明了，但是在实际教育过程中却被很多父母忽略。在过去的十年中，几乎所有来咨询的父母都是千篇一律地提出这样的问题："我的孩子不好好吃饭该怎么办？""我的孩子不好好睡觉该怎么办？"很显然，父母所问的是怎样去改变孩子。其实，孩子现在的行为问题都源自父母过去的教养问题。父母才是孩子问题的源头。

所以，父母每次看到孩子当下存在的问题，首先要停下来问问自己："孩子现在这样的行为，是因为我过去哪些没做好？我应该怎样改变自己？"而不是急着先去改变孩子。相反，如果你能通过反思真正改变自己，那么孩子的改变既容易又自然。请看下面的案例：

一位参加"规矩和爱特训班"的妈妈以前总是抱怨自己三岁女儿的暴躁脾气是从她爸爸那里遗传来的（很多父母眼里孩子不好的行为都是遗传自己的另一半），却从来认识不到自己的暴躁情绪对孩子的影响。经过学习，这位妈妈慢慢学会克制自己，并试着从孩子的角度理解这些行为背后的原因。当自己实在控制不住的时候，也不再是像以往那样大声呵斥，而是理性地对孩子说："妈妈真的很生气，很生

气，先让妈妈单独待一会儿。”她这一点点自我克制在一个月后就带给她惊喜。有一天女儿在情绪快要爆发时，突然对妈妈说：“我真的很生气，很生气。妈妈你让我单独待一会儿。”

既然是学做父母在先，最理想的学习是在孩子出生前。在近两年回国培训时，我非常欣喜地看到越来越多的年轻夫妇在孩子出生前就来参加学习。我内心期盼着有越来越多这样先知先觉的父母。

为人父母和文化环境

在过去的二十年里，西风东渐。现代西方家庭爱和尊重的教育模式被很多中国的父母所推崇，特别是从严厉的家庭长大的中国父母，仿佛一下找到了光明。他们开始彻底否定自己父母的管教模式而照搬所谓爱的模式。这种不经过文化思考的机械模仿，其结果往往适得其反。

首先，现代的美国家庭教育本身并不是完美的。无论是主流媒体还是学术研究都批判现代美国的家庭教育过分溺爱孩子。其次，很多中国家长只看到美国家长对孩子的尊重和直白的爱的表达，却看不到美国整个社会文化中对法律和规则的尊重。有意思的是，很多美国家长也很难理解中国家庭中被严厉管教的孩子长大后仍能那么孝敬父母。所以，好的教育模式依赖于文化的语境。有效的跨文化学习绝不是摒弃自己文化的邯郸学步，而是扎根自己文化土壤的兼收并蓄。

中国是礼仪之邦，有着一套非常完整的规矩理论和方法[注]。同时，传统的儒家文化以仁义为本。整个家庭教育体系中充满着规矩和爱的辩证统一。正如司马迁在《史记·礼书》中所总结的那样“人道经纬万端，规矩无所不贯，诱进以仁义，束缚以刑罚”。在传统的家庭教育中既强调父严，但也明确为人父亲的最高境界是慈爱（为人父

止于慈）；虽然强调母慈，也有以“慈母败子”的告诫。所以，中国传统家教中有着自己独特的文化语境来实现规矩和爱的和谐(注)。

当然，博大精深的中国传统文化也需要与时俱进。虽然为人父母的基本原则是古今中外亘古不变的，但是在具体的一些方式方法上，我们要结合现实环境中的特殊性。例如，现在很多孩子迷恋电脑游戏，我们该怎么办？无论《三字经》《弟子规》，或是《朱子家训》都没有现成的答案。这就需要我们把中国传统教育的原理运用在现代社会环境中。教育是一门艺术，它需要教育者在面对不同的孩子，在不同的环境下，创造性地把基本的教育原则发扬光大。所谓教无定法就是这个道理吧。

为人父母的四项基本原则

为人父母既要学习很多理论，也要掌握各种方法。但是最重要的是牢记以下四项基本原则：

原则一　不占有原则

原则二　规矩和爱统一的原则

原则三　情商重于智商原则

原则四　共同成长原则

“规矩和爱”是本书的核心，“规矩和爱”统一的原则我将会在后文具体展开，下面的谈论聚焦在其他三项原则。

不占有原则

不占有原则就是不把孩子当作自己的私有财产来占有。这一原则反映的是父母如何看待自己和孩子的关系，而这样的关系认定会直接影响父母采用怎样的教育行为。例如，很多中国的父母认为孩子是我生出来养大的，舍我其谁？一旦有了这样一颗自私占有的心，父母们就很容易失去一双观察的眼和一对聆听的耳，在教育中就很自然地以自己的意志替代孩子的意志，以自己的情感来替代孩子的情感，以自己的思想替代孩子的思想。这样的说法虽然有些耸人听闻，但在日常生活中，不少父母就这样实实在在地践行着这种占有行为。先来看看一段一位妈妈和4岁孩子的互动。

孩子：妈妈我们一起搭乐高吧？

妈妈：搭什么呢？就搭一个城堡吧。

孩子：好啊。

（孩子和妈妈开始搭乐高）

妈妈：宝贝，我们还要给城堡搭一个门啊。

孩子：我不要门。

妈妈：没有门就不是城堡了。你仔细看看那张图上的城堡门在哪里。

这个互动一开始是孩子提议，但立刻就被妈妈的意志和思想所主导。妈妈虽然先问了孩子搭什么，但没有等孩子产生和表达自己的想法，妈妈就不由分说地把自己的想法放到了孩子的想法前面：“就搭一个城堡吧。”孩子接受了妈妈的建议并开始工作。妈妈又继续用自己的想法审视孩子的行为和作品。当孩子的想法和自己的不一致时，又迫不及待地命令孩子：“我们还要给城堡搭一个门啊。”其实，这里妈妈脱口而出的“我们”并不一定能包括孩子。妈妈的想法未必真正能代表孩子的想法。果然孩子抗议了：“我不要门。”面对这样想要独立的要求，这位妈妈对孩子思想的占有就直接表露出来了，妈妈先是否定孩子的想法（我的城堡不要门），说“没有门就不是城堡

了”。接着，继续命令孩子按照自己的要求做：“你仔细看看那张图上的城堡门在哪里。”这样通过否定来占有孩子的思想，不仅让孩子的自我发展受挫，而且还会伤害到孩子和父母的感情(注)。

西方的很多家长因为受基督教思想的影响认为孩子是上帝所赐的礼物和财富，所以很自然地接受了孩子不属于自己的观点。他们认为，作为父母自己对孩子有暂时保管的权利和神圣的管理职责。在圣经中耶稣多次告诫门徒和世人要做一个既忠心又良善的管家。当孩子还在自己手里的时候，父母要用良善和智慧去承担教育的神圣职责。但是必须明确孩子不属于自己，他从一开始就是一个独立的个体，他有自己的思想需要被尊重。不仅如此，教育的一个重要目标就是培养孩子的独立能力。西方的父母非常注重这一点。他们在宝宝一出生就让他独自睡在自己的小床上了。断了夜奶以后，孩子就睡到自己的卧室了。这样的教育模式不仅培养孩子独立睡眠的能力，而且让他们从小就知道，父母有自己私密的空间，自己有属于自己的空间，彼此需要相互的尊重。他们认为这样的彼此尊重是培养孩子走向独立的开始。

关于孩子与父母的关系，阿拉伯现代小说、艺术和散文的主要奠基人卡里·纪伯伦（Kahlil Gibran）写了一首脍炙人口的诗，后由冰心先生翻译成中文。

《论孩子》

纪伯伦

你们的孩子，都不是你们的孩子，

乃是“生命”为自己所渴望的儿女。

他们是借你们而来，却不是从你们而来，

他们虽和你们同在，却不属于你们。

你们可以给他们爱，却不可以给他们思想。

因为他们有自己的思想。

你们可以荫庇他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂。

因为他们的灵魂，是住在“明日”的宅中，那是你们在梦中也不能想见的。

你们可以努力去模仿他们，却不能使他们来像你们。

因为生命是不倒行的，也不与“昨日”一同停留。

你们是弓，你们的孩子是从弦上发出的生命的箭矢。

那射者在无穷之间看定了目标，也用神力将你们引满，使他的箭矢迅速而遥远地射了出来。

让你们在射者手中的“弯曲”成为喜乐吧；

因为他爱那飞出的箭，也爱了那静止的弓。

所以，孩子不属于你，他们属于他们自己。他们也会寻找自己灵魂的归属。作为父母，你一方面要去认识那位拥有神力的射者，从他那里汲取力量和智慧，另一方面你要客观地认识到自己的角色只是那射者手中的弓。你所要做的事情就是把孩子培养得足够坚强，然后义无反顾地把孩子像箭一样射出去，这才是做父母的职责。只有明白了孩子不属于父母的道理，你才会一开始就把培养孩子的独立能力当作最终的教育目标。

情商重于智商原则

《论语》中说：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”。儒家思想认为教育首先是要培养孩子的品格和情操（孝悌信爱仁），然后才是知识和技能（文）。用现代心理学的话说就是情商重于智商。

几乎所有的家长都希望自己的孩子优秀。但什么是优秀？这个问题在教育和心理学研究上还是颇有一番争论的。一开始，心理学家们将注意都集中在智力上。后来发现一个人一生的成功更取决于一些非智力因素，其中就包括一个人的情绪管理，后来就发展出情商这一概念。情商是认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系、参与团队合作等相关的个人能力的总称。关于情商的具体内容及其培养，会在第七章具体介绍，在这里我引用哈佛大学的一项长达70多年的生命跟踪研究说明情商的重要性。

1938年，哈佛大学开展了史上对成人发展为时最长的一项研究。这个名叫“The Grant & Glueck Study”的研究持续了70多年。在此期间，他们跟踪记录了724位男性，从少年到老年，年复一年地询问和记载他们的工作、生活和健康状况等，这个项目至今还在继续中。他们想知道影响一个人身体健康和幸福的最重要因素是什么。这么费时费力的研究，结论只有一句话：好的社会关系能让我们过得开心、幸福。

如何才能有好的社会关系？在回答这个问题之前，我想先问读者一个问题：在日常生活中以下四类人你最讨厌的是哪一类人？

高智商高情商	高智商低情商
低智商高情商	低智商低情商

我曾在很多场合向上千位家长问过这个问题，绝大部分的家长选择的是高智商低情商的人。如果这类人是被绝大多数人所讨厌的，那么他们的人际关系就一定存在问题，相应地，根据哈佛成人研究项目的结论，这些人就很难幸福。在现实中，这一类人不仅自己不幸福，还常常会把自身的不幸福投射到他身边的人：家人、朋友，甚至同事。

具有讽刺意味的是，很多家长，尤其是中国的家长，特别重视孩子智商的培养，甚至牺牲孩子的情商去获得好的学习成绩。这很容易把孩子培养成高智商、低情商的最不受欢迎的人。也就是说在实际教育中，我们往往把孩子培养成被人讨厌不幸福的人。

有关情商的重要性及其具体内容，我将在第七章来进行阐述和探讨。在这里，读者不妨先记住以下3个要点：

对情商影响最大的就是早期家庭的亲子关系（也可参见第四章相关内容）；

相比智商，情商受后天的影响更大；

规矩和爱是培养情商的最有效的教育模式。

和孩子共同成长原则

如果你明白了以上三个基本原则，你就不难理解和孩子共同成长的原则。如果你能克服你占有的本能，就会明白爱他就是要帮助他更好地离开自己。有了这样无私的爱，你自然会把理性引入你的规矩和爱。只有理性的爱和规矩才能教育出高情商的孩子。当你能做到这一切时，你自己的生命也就得到了成长。

和孩子共同成长是全方位的，需要父母因着孩子在理念、行为、知识三个方面都得到更新和改变。

因为孩子改变自己的理念

孩子的到来让我们很多的价值观发生了改变，最直接的改变莫过于对自己父母的认识。在问及有了孩子对自己最大的改变是什么时，参加“规矩和爱父母特训班”的三百多位父母最普遍的答案就是更加

感恩自己的父母。除此之外，也有不少父母反映自己因着对孩子的爱而改变了自己的价值观，甚至是自己的个性。

很多年轻人都是带着改变对方的美好愿望步入婚姻。但黑格尔曾告诫年轻人：与所爱的人长期相处的秘诀是：放弃改变对象的念头。确实，因着婚姻能真正改变对方的人并不多见，但因着孩子而被改变的父母却大有人在。这是为什么呢？原来孩子的到来给父母带来了一份陌生的大爱。这份爱不是靠父母自己学习才能获得的，在研究文献中被称为父母本能。例如，诺贝尔奖获得者劳伦兹博士（Konrad Lorenz）曾经说过，婴儿大大的脑袋、鼓鼓的脸蛋的脸部特征，会激起成年人不由自主地爱怜。这一观点得到了现代大脑神经学研究的支持。例如，2013年，心理学家[注]比较了我们看到一张孩子的照片和成人照片时不同的大脑反应，结果发现当我们看孩子照片时，内侧眶皮层的活动加剧。该区域紧挨着眼球上方，其主要功能是产生和控制人类情感。

但是单单这份本能的爱仍不足以让人成为称职的父母。因为这份感性的爱会慢慢减弱甚至消失。现实中有很多焦头烂额的父母在孩子才两岁的时候已从爱得要命变成了恨得要死。有的甚至会恨恨地对孩子说：“我真想把你再塞回我的肚子里去。”确实，这份本能的爱只能爱可爱的孩子，会随着孩子的越来越“不可爱”而随风而去。

当然，这份本能的爱也可以让父母走到另外一个极端。若不通过学习和反思建立起理性的堤坝，这样的爱也可以成为洪水而泛滥成灾。这就是对孩子的溺爱。

因为孩子改变自己的个性

有一位妈妈在博客上曾经这样完整而详细地记录自己的转变过程。从中我们可以清楚地看到这位妈妈成长中的一些重要环节：开始的立志、过程的挑战和坚持的结果。

这位妈妈在孩子来到这个世界的那一刻，就立志要和宝宝共同成长。她在日志中写道：

亲爱的宝宝，当妈妈第一次抱起你，妈妈就立志一定要做一个好妈妈，成为你心目中最亲密的伙伴、最完美的母亲。妈妈知道今后我的一言一行会时刻影响着你的成长，所以妈妈一定要将身上的缺点克服掉，在不断地学习与改进中令自己得到提升，这样才能做好你的领路人。

不知道有多少妈妈在初为人母的那一刻，在爱的陶醉中能够像这位妈妈那样明确改变自己的重要性。我为这位母亲感到骄傲，但更可贵的是这位妈妈还知道自己身上最需要改变的是什么。

妈妈深知自己最大的缺点就是脾气暴躁。其实，妈妈很不喜欢这样的自己，可这已经是多年形成的习惯了，根本无法再改掉。但是，这次妈妈要因为宝宝你而彻底改变。

要改变自己谈何容易，即使这样一位有爱心、有决心的母亲还是渐渐忘了要为了孩子改变自己的诺言。但是她能迅速觉察自己的问题。

但是，后来妈妈就慢慢忘记了改变自己的诺言，直到宝宝你两岁时的某一天才突然醒悟。那次宝宝你因为喜欢的玩具被压坏了就冲我大吼大叫，还将能抓到的东西，使劲往地上砸。那一刻，妈妈从你的身上看到了妈妈自己……猛然间，妈妈觉醒了，认识到了问题的严重性。从那以后妈妈便对自己坚决地说：“为了孩子，我一定要改变！”

所以，是孩子的行为教育了这位妈妈，让她想到了最初的诺言。于是艰难的自我改变过程开始了。

从那以后，宝宝，每当你惹妈妈生气时，妈妈还是想大发雷霆。但每次妈妈会先到一边深呼吸，缓冲坏情绪。然后尽量用柔和的语调

和宝宝交流。一开始，妈妈很勉强。但是妈妈知道这是正确的方法，只是妈妈还不适应。

不知道有几个妈妈能够走出这一步，又有几个妈妈能坚持这样做下去。但是还是因为孩子，我们才有勇气和决心这样做下去。当父母自己改变了，孩子的改变就会很自然。

起初，宝宝对妈妈这样的改变也颇感意外，觉得妈妈有些陌生。但是这种陌生没有拉开我们彼此的距离，反倒融化了我们之间的冰峰。渐渐地，妈妈就真的把这个多年的坏脾气给改得差不多了。宝宝见妈妈不再像往常一样气冲冲了，宝宝也变得讲道理了……此时，已经不是哪一个人在进步，而是宝宝和妈妈一起在成长。

最后这位和孩子共同成长的妈妈做了这样的总结：

如果妈妈们认识到自身的缺点后，请尽快改正吧……为了孩子我愿改掉一切缺点，哪怕再难也阻挡不住我坚定的信念……千万不要错过早教的良机，给孩子和自己留下任何遗憾。为孩子提供一片快乐的土壤吧，因为父母的心态决定着孩子的明天！

和孩子共同成长，真是痛并快乐着。

因为孩子而学习新知识

除了理念和个性上的成长，因为孩子，我们有了很多学习知识和技能的好机会。同样，知识的学习和个性的成长无论对父母和孩子都有重要的意义。

很多父母最头疼的一件事情是逼着孩子练钢琴。我不懂音乐，但通过一些观察，发现很多小琴童厌恶弹琴的原因是练习过程中的孤独和无意义。如果有爸爸或妈妈和他们一同学习、相互交流，孩子练琴的自觉性就会高，效果自然就好。下面就介绍一位和孩子共同学钢琴的妈妈。

在女儿四岁半时这位妈妈发现她在幼儿园见老师弹钢琴就会非常专注地看，于是便开始给孩子报班学习。和别的没有音乐基础的妈妈不一样，这位妈妈决定要和孩子一起学习，一起练琴。事后谈及这个初衷，这位妈妈觉得有些无奈："我要是不懂，就没法辅导啊。"确实，和孩子共同学习的一个直接动机是能够更好地帮助孩子。这位妈妈后来选择了老师一对一的教学，这样费用就会高很多，只能每周一次。这位妈妈回忆说："孩子毕竟年纪小，有时候老师讲的内容孩子记不住，我便负责做记录，时间长了，老师讲解的时候，女儿如果还有不明白的，我也会上前再用更简单的话讲一遍。"

除了能够辅导孩子，和孩子一同学习的另一个重要影响是让孩子在过程中有一个相互理解和比较的同伴。这位妈妈事后回忆说：

"女儿能和我一起学习，感觉动力十足，经常要求主动练习。有的时候我不想练习，女儿就告诉我说'妈妈不练，我也不练'，跟我较劲。由于自己要上夜班，所以每天只能抓紧早上孩子上学前的一段时间督促孩子练半小时左右。原来孩子经常不愿意练，不过有了妈妈这个对手之后，每次练习都非常认真。"

在和孩子共同学习的过程中，父母用自己的学习态度为孩子树立了一个榜样。这位和孩子一起学钢琴的妈妈是这样说的："如果我不会，或者弹得不好，女儿不仅会给我指出来，而且容易不听我的。所以，我只好努力学，争取做一个勤奋的妈妈，给女儿树立一个好的榜样。"

六年以后，女儿考过了钢琴六级，妈妈却考过了八级。最后爸爸也被感动了，决定买一架高级的钢琴，让这个家庭时刻充满母女快乐的琴声。这个家庭不仅因为孩子学习钢琴而提高了音乐素养，更重要的是全家都享受到了共同成长的快乐。

高质量的陪伴既是一种挑战，也是值得每对父母珍惜的黄金时机。孩子会很快离开我们独立。当那一天来临时，很多已经习惯于把孩子当作自己生命核心的父母又要接受空巢期的心理挑战。我的一个

朋友是一位典型的慈父。唯一的女儿出国读大学后的两个月，他伤感得连女儿的卧室都不敢进去。

如果我们真的能和孩子一起成长，到了那一天，即使伤感难免，我们或许还是有勇气泡一杯茶到孩子的卧室里独自坐一会儿，可以摸摸孩子睡过的床，翻翻孩子留下的书，看看她成长的照片。但愿我们还能由衷地说：谢谢你，宝贝，你让我更加懂事，让我又有了一次美妙的成长。

孩子的到来不仅是一个新生命的开始，也是对一个旧生命的救赎。美国散文作家、诗人爱默生曾经说过：“婴儿是永生的救世主，为了吸引堕落的人类重返天国，它不断地来到人类的怀抱。”当孩子来到你的怀抱的那一刻，心里就默默地说：“孩子，我愿意和你一起成长。”当孩子离开你的那一天，但愿你的心里能因为自己的成长而对那个生命充满感恩。

小结

为人父母乃是人生至要也是人生至乐，为人父母既不可或缺也不可重来。为人父母是走心的技术活，需要父母谦卑地去学习。教育孩子从婴孩开始，学会和孩子一起成长。为人父母是一个神圣的职责，它不仅直接关系到一个新生命的品质，也关系到人类的明天。

---

1. Belsky J，De Haan M. Annual research review: Parenting and children’s brain development: The end of the beginning[J].Journal of Child Psychology and Psychiatry，2011，52（4）：409-428.
2. Watamura S E，Phillips D A，Morrisey T W，McCartney K，Bub K L. Double Jeopardy: Poorer social-emotional outcomes for children in the NICHD SECCYD experiencing home and child care environments that confer risk[J]. Child Development，2011，82（1）：48-65.
3. 见《特别狠心特别爱》。

4. Gopnik A. The philosophical baby: What children's minds tell us about truth, love & the meaning of life[M].New York：Random House，2009.
5. Bloom P. Just babies: The origins of good and evil[M].New York: Broadway Books，2013.
6. 传统家庭教育思想可参见马镛的《中国家庭教育史》。
7. 具体的内容请参见第五章。
8. 这一案例相对应的合理互动模式及其分析请参见第四章。
9. Senese V P，De Falco S，Bornstein M H，Caria A，Buffolino S，Venuti P. Human infant faces provoke implicit positive affective responses in parents and non-parents alike[J]. PloS one, 2013，8（11）：e80379.

第二章

规矩和爱

真正的规矩是体现爱的规矩，真正的爱是带着规矩去爱。

家庭教育的核心就是融合规矩和爱。这一章首先讨论什么是规矩，什么是爱，然后通过剖析父母立规矩时所面临的各种挑战，揭示规矩和爱内在的辩证关系。最后介绍四种基本教养模式中的规矩和爱。

规矩和爱的概念

什么是规矩

中文“规矩”一词中的“规”和“矩”各代表一种工具——圆规和角尺，而将“规”和“矩”合成一词，其意义就引申指某种标准和法则。“规矩”一词最早出自记录春秋时期政治家、思想家管仲（公

元前725年~公元前645年）言行思想的著作《管子》中：“法律政令者，吏民规矩绳墨也。”这句话的意思就是法、律、政令，就像画圆的圆规，画方的矩形器，画直线的绳墨盒一样，是官吏和民众都必须遵守的规矩和准绳。

管仲是法家的先驱，所以他所强调的是规矩的限制和惩罚功能，和爱基本是对立的。三百多年后，提倡仁爱为本的儒家开始把规矩的功能和仁爱连在一起。其中最有名的就是孟子的名言：不以规矩，不能成方圆。这句话来自《孟子·离娄章句上》，孟子不仅重新定义了规矩，而且认为规矩的效果取决于仁爱。

孟子曰：“离娄之明，公输子之巧，不以规矩，不能成方圆；师旷之聪，不以六律，不能正五音；尧、舜之道，不以仁政，不能平治天下……故曰，徒善不足以为政，徒法不能以自行。”

翻成现代汉语，它的意思是：

孟子说：“即使有离娄那样敏锐的视力，公输子那样高超的技术，如果不用圆规和曲尺，也不能准确地画出圆形和方形；即使有师旷那样灵敏的听力，如果不借助六律，也不能校正五音；即使有尧舜那样的治理之道，如果不实施仁政，也不能治理好天下……所以说，只有善德，不足以处理国家政务；只有法令，不能够使之发生效力。”

这段文字的内容非常丰富。首先在孟子眼里，人的能力是有限的。而借助于规和矩这样的工具才让人有限的能力得到更完美的体现。另一位战国时期的思想家荀子也在《劝学》一文中强调借用工具的重要性：“君子生非异也，善假于物也。”其次，孟子强调法度的有效性是依赖于使用者的仁爱之心。在这里，孟子第一次从执政的角度提出了外在工具的规范和操作者内心的仁爱相统一思想。

很可惜，孟子之后的秦朝统治者完全放弃了规矩和爱统一的执政理念，而是一味采用法家冷酷的暴政。虽然秦朝成就了并吞六国一统

中国的千秋霸业，但是这个中国历史上第一个中央集权帝国，仅仅生存了14年，就在手无寸铁的陈胜吴广所引发的农民起义中轰然倒塌了。汉朝的贾谊在他的名著《过秦论》中对此有精辟的分析：仁义不施而攻守之势异也。意思就是：因为不施仁政，只用暴政，而使攻守的形势发生了变化啊。

到了汉朝，孟子关于规矩和爱统一的思想终于被执政者采纳，并得到了发扬光大。汉朝的执政者提出了外儒内法的执政思想，它代表了一种规矩和爱兼容的政治心态，既避免了因一味强调仁爱而导致的柔弱，也避免了因一味强调刑法而导致的严酷。正是这个规矩和仁爱兼容并蓄的执政体系成就了中国历史上强盛的汉朝。

中文“规矩”一词的早期历史演变告诉我们：首先，规矩的提出是和国家的执政有关；其次，规矩要成为好的工具必须和执行者的仁爱连在一起。由于中国传统文化强调家国一体，国家管理和家庭教育的原则也常常是一致的。因此规矩和爱的统一既是治国之道，也是齐家之法。

英文中与“规矩”相对应的词是“discipline”。它起源的语境不是执政而是教育。这个词从法文“descepline”而来，而法文“descepline”又来源于拉丁文“disciplina”，意思就是教导（instruction）。它的词根是“discere”，意思是学习（to learn）。后来拉丁文“disciplina”在法语中演变为“descepline”，有以下含义：管教，体罚，教育，受苦，殉道。所以在英文中，规矩突出了体罚和教育的概念。和英文“discipline”一词具有同一词根且在差不多时间出现的另一个英文单词是“disciple”，意思就是信徒。所谓信徒，就是经过严格“规矩”训练以后的人。显然，英文中规矩一词更加强调的是教育含义。

所以从词源学的角度看，虽然“规矩”一词的意义在中英文中有很多共同之处，但中文的“规矩”和执政关系密切，而英文中的“discipline”则强调其教育的功效。

在现代话语体系里，无论东方还是西方都把“规矩”的教育、惩罚和社会化的意义放在一起。例如，法国后现代主义哲学家福柯（Michel Foucault）在他的《规训和惩罚》（*Discipline and Punishment*）一书中强调了规矩在现代社会中的特殊意义，既要有惩罚，又要提供空间让个体内化次序和规范。这既是执政的需要，也是个体社会化过程中必需的教育手段。

如果我们延续“规矩”一词在中国文化中的含义，规矩就是一个法律系统，它不仅是一套规定和相应的规则及其执行过程，其效果不仅取决于规则本身的合理性，也依赖执行过程的公正合理。如果家就是一个微型的国，家规和国法一样需要合理的规则和严格公正的执行过程，这对于集立法、执法和监督职能于一身的父母极具挑战。关于规矩、法律和惩罚的关系我将在第五章中具体展开。

什么是爱？

人因爱而生，也为爱而活。但爱究竟是什么，却很难给出一个确切的定义。电视剧《过把瘾》的主题歌中有这样两句歌词：“这就是爱，说也说不清楚，这就是爱，糊里又糊涂。”这既是现代饮食男女对时隐时现的爱的叹息，也是历代哲学家对琢磨不透的爱的无奈。爱明明就在那里，却只能感受，无法定义。

在林林总总爱的定义中，《圣经》中有一段文字非常睿智。它独特地用什么是爱，什么不是爱正反两个方面来定义爱：

爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。

整个定义从忍耐开始，由忍耐结尾。所谓忍耐并不是忍受。忍耐是带有理解的接纳，而忍受是强硬压抑自己的情绪的接受。在明确了

爱是恒久忍耐之后，又有八个“不”字，似乎是在告诫世人，真正的爱其重点是不做不应该做的事。

中国的儒家思想一样视克制为爱的核心。《论语》中记载，有一次孔子最得意的学生颜回问老师什么是“仁”，孔子的回答直截了当：克己复礼为仁。意即爱就是克制自己，践行礼仪。所以在孔子眼里爱的本质是自我克制。

强调爱的本质是自我克制，这对父母有特别的警醒。因为很多父母正是在爱的名义下对孩子的思想情感进行非爱的掠夺：不是无原则地满足孩子，就是随心所欲地凭着自己的思想情绪管教孩子。这方面具体的内容可参见第一章中的“不占有原则”。

学习爱的三个阶段

如果爱的核心是克制，这样的克制能力显然是后天习得的。从人生的发展进程来看，我认为爱的学习需要经历循序渐进的三个阶段：初级阶段、中级阶段和高级阶段。每一阶段的学习都是下个阶段的基础，每一个阶段的学习是否扎实直接会影响到后一个阶段学习的效果。

初级阶段是在我们自己还是小孩子的时候，学习的内容就是被爱。爸爸妈妈爱我们，我们就对他们产生依恋。心理学家发现，在0~5岁能否感受到足够的爱，建立起安全的依恋，会影响以后一生的情感发展。例如，缺乏早期安全依恋的人，长大后在和配偶及子女的相处中就很容易出现问题。这个阶段的主要特点还是通过单向地接受来理解爱，理解环境。慢慢地我们进入了爱的中级班，因为我们开始学着给予爱。

在中级阶段，我们除了继续受人之爱，也开始学习授爱予人。这个阶段爱的最高准则是给予和得到的平衡。典型的例子就是年轻人谈恋爱，最高的境界是我的眼中只有你，你的眼中也只能有我。这样的

爱不仅以占有为目的，而且以对等为前提。如果我的眼中只有你，你的眼中不只有我，甚至还有他或她，烦恼、痛苦，甚至仇恨就随之而来。

而一旦成为父母，爱的学习就进入高级阶段了。这个阶段我们学习到的爱是一心给予不求回报的爱，是充满理性的爱。为人父母爱孩子的目的不是占有，而是让孩子更快更好地离开自己（参见第一章中“不占有原则”）。但是倘若父母仍然以占有为目的，他们的爱就成为孩子健康成长的障碍。显然这时的爱就需要我们能克制占有的私心，“不求自己的益处”。

所以从成长的角度来看，为人父母就是一场爱的修为，一次生命的自我成长。

规矩和爱的关系

立规矩的失败源于缺乏理性的爱

从前面规矩和爱的概念梳理中，我们可以清楚地看到真正的爱离不开规矩，而真正的规矩也离不开爱。二者是彼此依赖，互为根本。下面我将从实际操作的层面，通过分析父母立规矩的挑战，进一步认识规矩和爱不可分割的依赖关系。

现实中立规矩不成功的父母可以大致分为以下三种情况：

第一，父母自己就不知道什么是规矩；

第二，父母明明知道什么是规矩，却不忍心给孩子立规矩；

第三，父母愿意立规矩，却往往凭着自己的情绪立规矩。

这三种情况表现的是立规矩的失败，其本质上都是父母缺乏理性的爱。

第一种情况中的父母往往自己还是一个以自我为中心的孩子。这样的父母自己还在随心所欲地生活，只要孩子不妨碍自己，没有丝毫的规矩。这样的父母自然也谈不上有什么理性的爱。

第二种情况中的父母已经有规矩的意识，但是一看到孩子哭哭啼啼的可怜样子，最多说一声“下次不要再这样了”，就把规矩放弃了。如果父母因为自己不忍心而放弃管教，就谈不上是真正爱孩子。中国传统中经常说“棍棒底下出孝子”与此相似，西方传统经典中也提到“不忍用棍杖打儿子的，是恨恶他。疼爱儿子的，随时管教。”养儿需要费心去造就这个生命的品质和未来，教育的职责不容逃避。

第三种情况中的父母知道什么是规矩，也勇于立规矩。但是立规矩最直接的动机却是为了发泄自己的情绪。显然，这样的规矩不是爱的管教而是恨的发泄。

综上所述，我们不难看到有效的规矩必须建立在理性爱的基础之上。规矩的核心就是爱。

规矩和爱的对立统一

把规矩和爱对立统一的辩证关系解释得最直观到位的是中国文化中的太极图。太极图用圆美的曲线充分体现出阴阳两极流动的张力以及和谐的交融。

规矩和爱的关系

首先，规矩和爱如同太极中的阴阳两极，是相互对立相互矛盾的。在太极图中，我们也可以看到二者此消彼长的关系。阴盛则阳

衰，阳盛则阴衰。在家庭教育中，规矩和爱的对立矛盾关系也是一目了然的。立规矩的过程总是需要付出一定的爱的代价。我至今没有见过心花怒放地给孩子立规矩的父母，也没有见过被父母立规矩时感激涕零的孩子。所以管教过程中父母和孩子都有愁苦。这也是为什么很多父母都想逃避给孩子立规矩。

有意思的是两千多年前提出不“以规矩不成方圆”的亚圣孟子为了逃避给自己的孩子立规矩，竟然提出了“易子而教”的策略。

孟子对此的解释是：首先，由于孩子的行为达不到规矩的要求，父亲就会因为愤怒而伤害父子之间的爱。其次，由于孩子指责父亲自己所行不正，这样的责备让父子彼此的情感受伤。其实孟子所说的第一种情况就是前面我所分析的父母凭着自己的情绪立规矩。其本身就是缺乏理性的爱。而针对孟子所说的第二种情况，我认为积极的方法是应该父亲因着对孩子的爱来改善自己的行为，而不是像孟子所提倡的那样用简单的易子而教来掩盖父亲自身的不足。

退一步说，如果父母逃避规矩，真能保全自己和孩子的爱吗？答案是否定的。

我曾经遇到过这样一个家庭：父母双方都因为怕失去孩子的爱而不愿意立规矩。孩子才三岁，已经像个女王，动不动就对父母发号施令。在参加了规矩和爱的培训后，他们意识到了立规矩的必要性，但是谁都不愿意站出来唱黑脸（立规矩）。最后还是妈妈下了决心：“那就我来立规矩吧。”听到妈妈这么说，那位爸爸如释重负，认为孩子会因着妈妈立规矩而更加亲近自己。两个月后的结果却让这位爸爸大失所望。他大惑不解地向我抱怨说：“现在孩子越来越不在乎我。规矩都是妈妈立的，但是她却更在乎妈妈。妈妈对她好一点，她就高兴得不得了。我再怎么对她好，她都无所谓。”

这个案例清楚地告诉我们，一味满足孩子而逃避立规矩，其结果就是父母沦落为孩子满足需要的工具。一个孩子对自己能使唤的工具是不会有发自内心的敬畏的。失去这样的敬畏，爱就失去了力量。所

以，合理的规矩在当下会暂时让人痛苦，但事后会让爱更有力量。这正如犹太文化中所描述的：凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦。后来却为那经练过的人，结出平安的果子，就是义。

规矩和爱的统一关系

上面在讨论规矩和爱的概念以及立规矩失败时，我们已经看到了规矩和爱的相互依赖关系。在太极图中这样的依赖关系得到了更明确的解释。宋朝的大儒周敦颐在《太极图说》中用阴阳两极“互为其根”来描述二者的相互依赖和一体性，引申至爱和规矩的关系：爱为规矩之根源，规矩为爱之保障。家庭教育的核心就是统一规矩和爱的关系。

真正的爱是有规矩的爱，而真正的规矩是体现爱的规矩。规矩和爱是一个共存的统一体。规矩和爱无论哪方面出了问题，都会影响到另一方面。

规矩和爱既对立又统一的关系

规矩和爱既对立又统一的关系可以用银行的账户来解释。假设我们的爱在孩子身上都有一个存款账户。规矩和爱是对立的，在每次立规矩的当下都会用掉一部分爱的存款。合理的规矩就如良性的投资，会让爱的付出得到丰厚的回报，爱的账户就在积极的动态中更加健康充盈。要达到这样的效果，首先，我们平时要有爱的积蓄。这样每次立规矩时就不至于让账户透支。其次，有了爱的积蓄必须尽早投资在规矩上，否则这个账户的资产就会贬值，甚至失去其存在的积极意义。所以，为人父母不仅要爱而知教，更要能用爱于教。当规矩和爱融合统一在一个教育体系中时，爱即规矩，规矩即爱。表象上严厉的规矩，本质却是大爱；表象上的大爱，本质却是严厉的规矩。这是教

育艺术的高级境界。下面我就用陶行知先生著名的四块糖的故事来探讨这样的境界。

一天，陶行知先生看到一位男生要用石头砸同学，将其制止，并让男生到校长室。等陶先生回到办公室，见男生已经在那儿等候了。陶先生掏出一块糖，给他："这是奖给你的，因为你比我先到办公室。"接着又掏出一块糖，"这也是奖给你的，我不让你打同学，你立刻住手了，说明你很尊重我。"男生将信将疑地接过糖果。陶先生又说："据我了解，你打同学是因为他欺负女生，说明你有正义感。"陶先生掏出第三块糖给他，这时学生哭了："校长，我错了，同学再不对，我也不能采取这样的方式。"陶先生拿出第四块糖："你已经认错，再奖励你一块，我糖发完了，谈话也该结束了。"

平时严厉的陶校长对犯错误的男生却是一团和气。四颗糖体现的似乎尽是爱的褒奖，但其结果是让学生自己承认那很不容易承认的错误——同学再不对，我也不能采取这样的方式。要让一个孩子能主动认识到这样深层的行为问题着实不易。因为孩子往往只看到别人不合理在前而无视自己的错误，甚至认为自己的行为就是见义勇为。可以想象这位同学刚到校长办公室时一定有很多委屈，想着怎样为自己申辩。但是陶先生却用爱的方式让这位同学一下子领悟到了那深处的规矩。这个严厉的规矩教育是在爱的包容中实现的。我相信这位同学一辈子都不会忘记这个爱的规矩。能将爱和规矩做到如此统一，陶先生真不愧为教育的艺术大师。

严父慈母中的规矩和爱

中国传统家庭教育的基本结构是严父慈母，但是如果简单地把父母的教育角色分割成对立的规矩和爱的功能（见图2-1），父母之间会常常发生争执，产生矛盾。这样的家庭中往往是严父有规矩缺乏爱，而慈母有宠爱却缺乏规矩。这样爱和规矩的分离无论是对立规矩还是

爱孩子都会产生困难。正如陶行知先生总结的那样：“父亲往往失之过严，母亲往往失之过宽。父母所用的方法是不一致的。虽然有时相成，但流弊未免太大。因为父母所示方法之宽严不同，子女竟至无所适从，不能了解事理之当然。并且方法过严，易失子女之爱心；过宽则易失子女之敬意。这都是父母主张不一致的弊病。”㊟

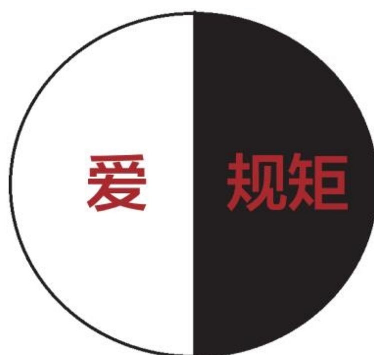


图2-1 爱与规矩

而在太极图中（见图2-2），父严和母慈之间的关系就不是一条泾渭分明的直线，而是用柔和的曲线来相互融合。如果黑色代表父严，白色代表母慈，在太极图黑色的父严中有一点白色，这个白点可以理解为严父的爱，这种在规矩背景中突兀的爱体现出的是一种很高的教育境界。《大学》中有这样一句话：为人父，止于慈。意思是作为一个父亲，最高的境界就是慈爱。这就是太极图对严父之爱的辩证诠释。太极图白色的母慈中有一个相应的黑点，这一点可以理解为慈母之严。中国历史上两位最伟大的母亲为我们昭示了这个道理，无论孟母或岳母，她们为世人所尊崇的不是一般的母性的慈爱，而是她们母爱中体现的理性和严格。所以这两位伟大的母亲也在告示世人：为人母，止于严。



图2-2 太极图

四种基本的父母教养方式：规矩和爱的不同组合

规矩和爱的辩证关系不仅在中国传统的太极图中得到具体诠释，在现代教育研究中也获得明确的论证。在近代的家庭教养理论中，影响最大的是鲍姆林德(注)（Diana Baumrind）的父母教养方式理论。鲍姆林德通过研究一百多个家庭，发现不同的父母教养方式主要的差别就在于爱和规矩这两个维度上。她用了比较专业的词汇满足需要（responsiveness）和坚持要求（demandingness）来代表爱和规矩。根据爱和规矩这两个维度上的强弱结合，可以勾画出四种父母教养方式。

表2-1 鲍姆林德的四种父母教养方式

	高度规矩	缺乏规矩
高度满足	严格型（authoritative）	溺爱型（permissive）
缺乏满足	严厉型（authoritarian）	忽略型（neglecting）

严格型

显然，严格型就是太极图所演示的规矩和爱高度统一的教育类型。2013年，鲍姆林德(注)回顾了将近半个世纪有关严格型父母的研究后总结道：

严格型是把严厉和溺爱这两种对立的类型中有益的成分结合在一起，使父母的教育既带有权柄，有明确的要求，同时又不失爱和对孩子合理的满足。当严厉中的权威和溺爱中的爱辩证统一时，规矩和爱各自就发生了质变。

毫无疑问，高度满足和高度规矩相结合的严格型是最理想的父母教养方式。而鲍姆林德认为严格型教育不仅需要规矩和爱兼备，更需要规矩和爱兼容。

需要指出的是，规矩和爱二者兼备未必保证二者兼容。所谓兼容，就是规矩中要体现爱，而爱中要体现规矩和原则。当管教者的规矩和爱各行其是而又对立时，不兼容的规矩和爱对孩子都是伤害。

规矩和爱不兼容的典型例子就是爱的时候爱死，恨的时候恨死。当孩子可爱或者自己高兴的时候，什么都可以满足。当自己情绪不好而孩子又惹自己生气的时候，就毫无理性地责罚孩子。这样缺乏理性的爱和规矩都不免对孩子产生伤害。因为在忽而溺爱忽而严厉的教育中，孩子因为无法预判父母的教养行为而无所适从，这样孩子就无法和你建立安全的依恋。当你爱孩子的时候，他会因为担心你突然变得严厉而对你的爱缺乏信任。当你无节制地大发脾气的时候，孩子又会否定你以前给他的所有的爱。当你下一次再试图无条件满足孩子时，孩子就会对你的爱缺乏感恩，因为他觉得你这是在偿还你发脾气时所亏欠他的。有的孩子甚至会因为记恨你过往的严厉而用拒绝你的爱来报复你。

有一位父亲在发脾气时，会一脚把4岁的女儿踹到门外。等自己平静后，内心就开始懊悔。他会马上抱起女儿去商场，孩子想要什么就

给买什么。更可怕的是，同样的剧情每隔几天就上演一次。可以想象这样不兼容的规矩和爱对孩子会有怎样的伤害。

严厉型

严厉型的父母要求孩子绝对听从自己的意见，而且在管教过程中使用心理控制和行为控制来达到目的。所谓心理控制就是让孩子感到如果不按照父母的要求去做，自己就是一个坏孩子，就会失去父母对自己的爱。所谓行为控制就是通过身体的限制和惩罚来让孩子就范。所以严厉型的父母常常是以自己为中心的占有型的父母，在教育过程中往往缺乏耐心，情绪容易失控。

西方的教育研究文献普遍认为，严厉型的父母由于缺乏对孩子的尊重，孩子就会缺少自信，出现很多社会行为问题，甚至会影响学业成绩。然而，严厉型的教育效果是这四种教育类型中最具争议的。这样的争议被一位美国的华裔妈妈推到了媒体的风口浪尖，她就是家喻户晓的虎妈蔡美儿（Amy Chua）。

蔡美儿出生在美国的一个华裔知识分子家庭，是哈佛大学的法学博士，现任耶鲁大学法学院终身教授。2011年，蔡美儿出版了《虎妈战歌》（*Battle Hymn of the Tiger Mother*），回顾了她对两个女儿蔡思慧和蔡思珊严厉苛刻的教育方式。例如，虎妈讲述自己会骂女儿“垃圾”，要求每科成绩必须拿A，不准看电视，琴练不好就不准吃饭……甚至有一次拒绝接受两个女儿亲手制作的生日贺卡，因为觉得卡片做得太粗糙，孩子们没有用心，她对她们说“我值得比这更好的礼物”，然后把贺卡扔了。这样直白的描述在西方引起轩然大波，并因此上了《时代》周刊封面。《虎妈战歌》也因此被译为30种语言，成为国际畅销书。

7年过去了，两个女儿双双从哈佛大学毕业。她们在哈佛期间曾各自在《纽约邮报》（*New York Post*）发表自己的感受。这次她们的身

份不仅是一个曾经被虎妈管教过的孩子，还是一个受过高等教育的有独立判断能力和自由言论权利的成年人。

2011年，就在《虎妈战歌》出版不久，蔡美儿被美国很多父母和教育工作者声讨。刚刚进哈佛的姐姐蔡思慧就以《我为何深爱我管教严格的华裔母亲》为题，在《纽约邮报》发表了一封公开信来支持妈妈。

我想大家都会有让生活有意义的愿望，我认为这与成就大小或自我满足没有关系，而是要自己不断努力，把潜能发挥到极致。假如我明天就离世，我会感觉我已把我的生命活出110%的精彩。为此我感谢你，虎妈。

2018年，妹妹蔡思珊在哈佛毕业前夕，接受了《纽约邮报》的采访。除了感激妈妈的严厉教育，她还分析了这样的严厉教育为什么会成功。

人们认为严厉的家长教育会让小孩缺乏自信，因为没有父母不断的赞扬。但是我觉得我自己比一些人自信很多，因为我的自信是自己争取来的。我的母亲给了我赢得自信心的工具……我将来一定会是个虎妈，做要求高的父母并不总是坏事，有时候这只是意味着你真的对自己的孩子有信心。

不管外界的评论如何，无论从世俗的成功标准和两个女儿的自我反思，虎妈的教育还是成功的。其最重要的原因是这个家庭除了显而易见的严厉，还有外人难以感受到的深沉的爱。首先，虎妈也不是任何事情都严厉，她也有发自内心的和两个孩子尽情欢乐的时刻，也有面临蔡思珊青春叛逆时的妥协。其次，在这个家庭里，和妈妈同样优秀的爸爸（也是耶鲁大学法学院的教授）用自己的爱为严厉教育的冲突提供了很好的缓冲。这位犹太裔的爸爸一方面支持妈妈的严厉教育，一方面在妈妈严厉过头时，会对孩子进行很好的疏导和安慰。所以从整个家庭系统看，这还是一个规矩和爱兼备、规矩和爱兼容的教育体系。

在家庭教育研究领域，很多学者从文化差异的角度解释虎妈严厉教育的成功。例如，加州大学河滨分校的心理学家曹路德[注]（Ruth Chao）指出，在亚洲式教育和其他文化之间做比较时，存在一些困难。比如说，华人教育更多地以训练孩子为目的，而相比较之下，西方教育模式则更偏重于抚育成长。作为一个文化内的感受者和文化外的观察者常常存在着差别，例如在亚洲文化之外的西方父母看到虎妈家庭的严厉程度和虎妈女儿感受到的严厉程度可能是不一样的。所以采用西方文化的视角或测量标准，亚裔家庭的教育会显得更加严厉和专制。

有意思的是，父母教养模式理论的创始人鲍姆林德也注意到了虎妈这个案例。与此同时，在学术界也有很多研究发现在别的文化中的严厉型家庭的教育结果要比西方文化中严厉型教育的结果正面得多。在2013年，鲍姆林德对自己的理论进行了一些修正。她认为最理想的严格型父母在不同的文化里会有两种不同的亚类型：偏严厉的严格型和偏民主的严格型。

关于严厉型教育的争议，让我们看到规矩和爱的关系在不同文化背景下的复杂性。严厉型教育是一把双刃剑，既可以摧毁生命也可以造就生命，关键在于家庭是否有足够的爱的基础。

严厉型是中国传统文化中典型的父母教养模式。它的影响将会在第三章中继续讨论。

溺爱型

1978~2015年整整37年的独生子女政策让中国溺爱型的父母越来越多。无论家境富裕或贫困，都用溺爱的方式来教养孩子。“四二一综合征”一词形象地描述了家庭的四个老人和一对父母都把爱倾注在一个独生子女身上，六双手捧着都怕掉了，六张嘴含着都怕化了。这样无所适从的溺爱往往都以悲剧收场。

不少商业成功者都有一段值得骄傲的拼搏经历，有的甚至都是草根出身。这些成功者往往会对自己所经历的磨难“不堪回首”，在教育自己孩子的时候来一个180°的转弯：我受了那么多的苦，就是为了不让我的孩子再受苦，所以对孩子总是没有原则地满足。孩子还小的时候，他总是快乐地接受你的溺爱。但是这种没有规矩的爱，会让孩子把得到看成理所当然。这样孩子非但对外在得到不再感恩，而且内在欲望不断增加。直到有一天，你彻底无法满足他。逃避规矩的父母其实质是对规矩没有敬畏之心。特别是有钱有权的父母，如果缺乏这样的敬畏之心，自然就会用钱财和特权来溺爱孩子。这必然带来祸患。“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸”就是这个道理。

中国古代有些达官贵人自己身居高位，但是对子女却分外严格。例如，清朝的曾国藩在当时是最有权势者之一，他组织湘军打败太平军，救清朝于危机之中，最后他位列三公，拜相封侯，可谓显赫一时。然而他对子女严格要求，毫不溺爱。在曾国藩看来，要教育孩子立足社会，并让这个家庭能够一代一代地延续下去，关键就是两个字：勤与俭。他要求孩子们一生铭记16个字——家俭则兴，人勤则健，能勤能俭，永不贫贱！

曾国藩的后人绵延至今已经有八代。曾门虽再无曾国藩这样的显贵达人，却也未出逆子，已有240人成为各个专业领域的人才，这不得不感佩曾国藩的家庭教育。看看现在的一些富二代、官二代的教育，再想想一百五十多年前的曾国藩的家教，我不禁感叹：虽然日新月异，时代变换，但是家教的根本——规矩和爱是亘古不变的。因此，我告诫家庭条件优越的父母：再富不要富孩子，再贵不要贵子女。

忽略型

当今中国社会忽略型的父母人数在急剧增加。最典型的是大量的农民工离开家乡进入城市工作，孩子在家乡留守，父母根本无暇顾及

孩子的教育。根据2010年5月31日中央电视台新闻特别关注报道，留守儿童已有8300万，而且每年仍在递增。这些孩子既缺乏规矩又缺乏爱，他们的心理不能健康发展：厌世自闭、逆反、空虚、自卑、胆怯、没有精神寄托等。最重要的是由于没有被爱，他们就不知道自己生命的价值；由于没有被管教，也不知道什么是敬畏，最后对自己和别人的生命都表现出极端的不尊重。

最高人民法院2012年曾透露，留守儿童犯罪约占未成年人犯罪的70%，而且有逐年上升的趋势。

目前，除了背井离乡的民工家庭，还存在着另一种忽略型的家庭。这些家庭父母都在孩子身边，却因为忙于工作而忽略对孩子的教育。这样的家庭中，照顾和教育孩子的责任主要由老人或者保姆来承担。特别是一些爸爸总能找到理由去外面应酬而不顾及家庭中年幼的孩子。诚然，支撑家庭的经济是一个父亲的重要职责，事业的成功也能体现父亲自身的价值，而且这样的成功也能为孩子树立一个敬业的榜样。然而工作忙不应该成为爸爸们逃避教育孩子的借口。苏联教育家苏霍姆林斯基有这样一句话："无论您在生产岗位上的责任多么重大，无论您的工作多么复杂、多么富于创造性，您都要记住，在您家里，还有更重要、更复杂、更细致的工作在等着您，这就是教育孩子。"所以教育孩子应该是爸爸最重要的工作。

有了这样的理念，你就不会选择逃避。在这几年的培训中我看到很多繁忙的爸爸会通过努力学习，让自己和孩子一起在有限的时间里产生更大的效率。这方面曾国藩又给我们做了很好的榜样。曾国藩一辈子不是在外为官就是戎马倥偬，很少在湖南老家。而在湖南长大的儿子曾纪泽后来回忆说，小时候并没有感受到父亲的缺失。原来曾国藩不管公事、战事如何复杂紧迫，稍有空闲便提笔给孩子们写信（详见《曾国藩家书》）。见信如见人，孩子们总能感受到父亲的关心和教育。所以，对孩子的陪伴更重要的是一种心灵的陪伴。我们工作再忙不会比曾国藩更忙吧？我们工作再重要，不会比曾国藩的工作更重

要吧？曾国藩既没有手机，也没有微信，只能靠写信。所以，你的心在哪里，你的时间也就在哪里。

家庭教育，爸爸不可或缺

有些爸爸在认识上有一个误区，认为孩子小的时候，只要有妈妈就可以了。确实，刚生下来的婴儿和母亲有着特别的紧密连接，他们不仅能辨别母亲的脸，还能辨别母亲的声音。孩子和母亲之间存在自然的连接，出生后的哺乳使孩子和母亲的连接更加特别。对儿童早期的依恋研究大都也是关注孩子对母亲的依恋。但是随着最近十几年的研究，越来越多的研究开始关注家庭中父亲的作用。

《三字经》中有“养不教，父之过”的训诫。现代研究发现，和母亲一样，父亲和孩子也有着独特的连接，父亲的作用也是独特的、不可替代的。如果孩子成长过程中缺少了父亲的陪伴和教育，一样会有缺陷。

对于父亲在孩子成长中的日益增加的重要性，加拿大蒙特利尔大学的帕奎蒂[注]（Daniel Paquette）教授认为，父亲和母亲在与儿童的关系上存在差异，儿童伤心或恐惧时最依恋母亲，而在游戏时最依恋父亲。母爱在满足孩子最基本的需要上起着更大的作用，而父爱则是通过给儿童展现新奇的经历或独特的刺激以触发儿童的情感机制，它是儿童社会化能力发展的一个重要步骤。所以当儿童的饥饿、口渴、安全等基本需要得到满足后，社会化的学习中父爱的影响就凸显出来了。特别是到了青春期，孩子就更需要带有力量和权威的父爱，这也解释了一些研究中发现的现象：孩子到了青少年期父亲的影响甚至会超过母亲的影响[注]。

小结

规矩和爱是教育的核心，规矩和爱是统一的。真正的规矩是体现爱的规矩，真正的爱是带着规矩去爱。规矩和爱都需要我们学习。规矩和爱的融合能成就孩子的未来。

---

1. 陈鹤琴。家庭教育[M].上海：上海华东师范大学出版社，2005：4.
2. Baumrind D，Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior[J].Child Development，1966，37（4）：887-907.
3. Baumrind D. Authoritative parenting revisited: History and current status. In R E Larzelere，A S Morris，A W Harrist（Eds.），Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development（pp. 11－34）. Washington，DC: American Psychological Association，2013.
4. Chao R K. Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training[J]. Child development，1994，65（4）：1111-1119.
5. Paquette D. Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes[J].Human development，2004，47（4）：193-219.
6. Goncy E A，van Dulmen M H. Fathers do make a difference: Parental involvement and adolescent alcohol use[J]. Fathering，2010，8（1）：93-109.

第三章

重新认识自己的父母

系统理性地反思自己的原生家庭是每个父母的必修课。

系统理性地反思自己的原生家庭是每个父母的必修课。在这一章里，我首先介绍相关的脑神经科学的研究结果，然后探讨早期父母的教养模式对孩子大脑发展的重要影响。在这个基础上，我会进一步阐述理性反思对父母成长的必要性。最后用具体的案例来说明如何通过反思来接纳过去，获得成长。

知为人子

规矩和爱的兼容是任何成功家教的核心。然而知易行难，很多父母虽然明白这个道理，但在实践中却不知不觉走向极端的严厉或溺爱。其中一个很重要，却常常被忽略的原因是我们无法充分意识到自己原生家庭带给我们的桎梏。我们都是承载着自己家庭的历史文化进入父母的角色，父母对我们的一些不合理教育行为会直接影响我们如

何做父母。所以从有问题的原生家庭中走出来的父母，在一定程度上都是戴着镣铐的舞者。如果不能通过理性反思走出内在原生家庭的辖制，就很难行出规矩和爱兼容的教育模式。

例如，被父母粗暴对待过的人，在自己做父母时也会情不自禁地照搬这一模式。有一个妈妈在咨询中痛苦地问我："我的父母在我小时候曾经对我犯过的那些错误，一方面我深恶痛绝，一方面我居然还会原封不动地转嫁给我的孩子。怎么会这样？"

这样的父母不在少数。更为无奈的是不少父母在深深懊悔之后会继续犯错，最终陷于犯错—懊悔—犯错的循环中而无法自拔。

现代研究表明[注]，无论是好的教养行为还是坏的教养行为都有代间承传性（intergenerational transmission），也就是说我们怎样被父母教育在一定程度上已经决定了我们怎样教育我们的孩子。如果是这样，当我们的父母在家庭教育中存在严重缺陷时，我们自己还有指望做一个好父母吗？答案是肯定的。

首先，近三十年的脑神经科学的研究发现，尽管早期经历影响了一些重要的大脑结构和功能，但是我们大脑始终保持一定的可塑性（Neuro-plasticity）。这样的可塑性就为现实中父母积极主动的改变提供了生理基础。例如科学家[注]在2015年发现在成年人大脑的海马（hippocampus）里有一个叫齿状回（dentate gyrus）的地方，总会源源不断地生长出新的神经细胞。这些神经细胞和人的记忆、认知、学习以及情绪管理的关系非常密切。神经科学家[注]甚至发现，人在80岁之后，这个区域仍然有大量新的神经细胞产生。所以，大脑神经的最新研究告诉我们，在任何年龄阶段都有可能发生思维模式的改变。

其次，我们在现实中也确实看到了很多父母成功地从自己受创伤的家庭经历中走出来，成为规矩和爱兼容的严格型父母。在观看著名的哈佛大学积极心理学讲师泰勒·本·沙哈尔的视频时，我对他课程中介绍的一个案例记忆深刻。

沙哈尔所介绍的案例是这样的。有一个美国社会学家为了研究遗传和环境对个人发展的影响，专门比较同卵双生子的生活状态。碰巧，在他的研究样本中有一对双胞胎兄弟是研究者自己小时候的街坊。这对双胞胎兄弟在童年时备受酗酒父亲的虐待，长大后他们去了两个不同的城市工作，而且都成立了各自的家庭。

这位研究者联系上了小时候的同伴，先去拜访了哥哥，发现哥哥不仅酗酒，也和他父亲一样虐待自己的孩子。当研究者问小时候的同伴为什么会走到这样的光景，这位哥哥开口说："伙计，你是知道我是从一个怎样的家庭出来的，你也知道我有一个怎样的爸爸。你还能让我怎么样？"

过了几天，这位研究者又去了另一个城市去采访弟弟。一进家门看到的完全是另一种景象：整洁的环境、和睦的夫妻关系和可爱的孩子。每个人的脸上洋溢着幸福的笑容。这位研究者简直不敢相信自己的眼睛。为了客观，他之后还几次去采访这个家庭，最后，终于相信这一切不是他们装出来给他看的。当研究者问这位小时候的同伴为什么会这样生活时，没想到他的回答和哥哥的一模一样："伙计，你是知道我是从一个怎样的家庭出来的，你也知道我有一个怎样的爸爸。你还能让我怎么样？"

这对双胞胎兄弟有同样的遗传基因，同样粗暴的父亲和同样不幸的童年，面对这一切，甚至也都有同样的回答：有了这样的经历，你还能让我怎么样？但是同样的字面所蕴含的深层语意是截然不同的。哥哥被早期的痛苦牢牢控制，由于缺乏理性的反思，他唯一的选择就是被动地复制父亲的模式：我也只能这样了。而弟弟却是在理性而痛苦的反思后做出了完全相反的选择：我再也不能这样了。

古罗马思想家爱比克泰德曾经说过："遭遇什么并不重要，重要的是你对遭遇的反应（It's not what happens to you, but how you react to it that matters）。"遭遇什么是属于我们无法改变

的过去，而如何认识是我们可以主动选择的未来。我们无法选择我们自己的原生家庭，但我们可以选择我们对自己原生家庭的认识。

理性的反思就是积极反应的开始，是走出过去的第一步。正如《礼记》中所说的：知为人子，然后可以为人父[注]。理性的反思不仅可以帮助我们重新认识过去，而且是构建新的自我的开始。只有对自身的情感经历有透彻的洞见，我们才能为孩子提供规矩和爱兼容的原生家庭。

来自原生家庭的影响

关于早期经历和个体发展的关系，最有影响的研究莫过于弗洛伊德（Sigmund Freud）的潜意识理论。弗洛伊德认为潜意识是人们不能认知或没有认知到的部分，是已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程。他认为个人的问题都源于内在的精神冲突，这些冲突与早期经验有关。因此，早期经验的冲突和创伤并不为人意识到，但却通过潜意识的形式塑造了人格。

弗洛伊德的理论基本上都是建立在他的临床研究案例以及对自己早期经历的回顾上，并没有什么具体的大脑科学研究的实验证据。这样的结果一方面是受限于当时落后的大脑神经研究的手段，另一方面也因为弗洛伊德本人对有关研究潜意识的实验方法并不感兴趣。20世纪30年代，美国心理学家罗森茨韦格（Saul Rosenzweig）曾写信给弗洛伊德，谈到他希望用实验的方法检验精神分析理论。弗洛伊德在回信中做了非常简洁而不失礼节的答复：

我颇有兴趣地检查了你们试图验证精神分析命题的实验研究，我不会对这种实证给予很高的评价，因为这些命题所依赖的可靠观察的丰富性使它们与实验验证无关。当然，这么做是无害的[注]。

可能弗洛伊德和罗森茨韦格都不会想到80年后的今天，突飞猛进的大脑神经的研究为潜意识理论提供了丰富的实证性数据，让精神分析这一深不可测的学说不仅是可观察的现象，而且有了实验验证。其中最直接的实验验证来源于有关记忆的脑科学研究(注)。

我们过往的经历在大脑中留下特殊的痕迹，特殊的神经细胞的连接，就是我们通常所说的记忆。记忆可以分为两种形式：内隐记忆（implicit memory）和外显记忆（explicit memory）。而内隐记忆在工作时并不进入人的意识，也就是我们意识不到它在工作。但它却常常通过情绪化的方式影响到我们的思想和行为反应。内隐记忆是一种非言语的记忆，它从人一出生就开始，并活跃于人的一生。进一步的研究发现，内隐记忆储存在大脑的杏仁核里，一旦被激活就会冲破理性大脑的加工，直接支配我们的反应。

另一种记忆形式——外显记忆，则出现于一岁以后。外显记忆可以分为两种形式：事实记忆和情景记忆。事实记忆是指对一般知识的记忆，例如一放手积木会掉地上。到了两岁以后另一种外显记忆——情景记忆出现了。情景记忆顾名思义就是带有个人情景性的记忆，例如昨天我在动物园看到大熊猫了。事实记忆储存在海马体内，而情景记忆的产生则需要大脑皮层的参与。

从记忆的两种形式以及相应的大脑机制中，我们可以看到我们早年的一些经历，特别是强烈的负面经历会因为阻断了语言的编码而作为内隐记忆滞留在杏仁核中。这样的内隐记忆一方面不被我们意识到，一方面却可以在不知不觉中不断影响我们对情景的感受。例如，一位从小被父母粗暴对待的孩子长大后看到自己的孩子哭闹时，杏仁核里面的内隐记忆会被激发唤醒。前面介绍过这样类似潜意识的记忆能量十足，往往通过强烈的情绪形式爆发出来。但是最致命的是，我们无法意识到这一过程是过去的经历在控制，自然也很难去控制和疏导。

如果不清楚这种情绪失控的根源，我们就很容易被其控制无法摆脱。而理性的反思可以帮助我们通过大脑皮层的意识和逻辑功能让储存在杏仁核里的隐性记忆得到外显，从而使隐性记忆被唤醒时，因为理性反思的作用被意识觉察而减少爆发力和控制力。下面我就结合具体的案例来探讨理性反思的具体方法。

反思自己的成长经历

反思自己成长经历的一个有效途径就是讲述自己的故事，也就是用理性的逻辑去连贯地串联早年发生的未整理的记忆碎片。一切经历都是生命的故事，重塑故事就是重新理解生命的意义。这一能力是人类可以傲视其他物种的特有能力。发展心理学家布鲁纳（Bruner）在他的名著《有意义的行为》（*Acts of Meaning*）中是这样说的："这样能通过叙事而不断商榷过程意义的方法，在我看来是人类个体、种系、文化发展的最高成就之一。"

正是因为人类可以通过叙述而重塑过去的意义，我们有了走出被过去辖制的可能。当然，叙说和重塑最好能得到临床心理学的专业帮助，但每个人都可以自己勇敢地尝试这样的反思。虽然不同的研究者提出不同的叙事模式，但通过总结文献中的一些基本方法和自己咨询的实践，我提出了反思原生家庭的四个基本步骤：

- 接纳自己
- 讲出故事
- 接纳父母
- 重建故事

接纳自己

休斯敦大学的心理学教授布芮尼·布朗[注]（Brené Brown）说："揭露自己的故事，并且在过程中爱自己，是我们所行之事中，最勇敢的一件事。"谁都不愿意重揭自己的伤疤，再次面对自己曾有的创伤。讲述自己痛苦的经历往往会带出强烈的负面情绪，这不是我们自己愿意主动面对的。然而这又是我们走出过去必须经历的。

我们不愿意面对自己的情绪内在的动机往往是不愿意面对不完美的自己。而产生这一动机的根源就是我们总在追求一个完美的自己。每个人都是不完美的，但很多人却偏偏追求完美。结果就是自己被分割，最后得到的是一个分裂的不真实的我，这本身就是一件可怕的事情。在《拥抱不完美》一书中，作者周志建描述道："完美是一只大怪兽，它会把人扭曲变形，如果我被扭曲了，我就会再去扭曲别人。"所以讲述自己故事的勇敢之处就是能认同不完美的、软弱的自己。

因为有情绪，有时候我们要允许不是一次性地讲完故事。接纳自己，接纳当下真实的感受是开始，是允许自己带着情绪讲述过去的开始。

停下来分析一下产生这样情绪的来源是接纳情绪的重要方法。例如，有一位妈妈在咨询中讲述到自己小学时被老师冤枉，当父亲赶到办公室时，一进门就给了她一个耳光。每次讲到这个情节，这位妈妈就失声痛哭，叙事不得不停下来。其实父亲在家也经常打她，甚至比那次在办公室更粗暴，她都可以相对理性地描述。为了了解这个情节对她的真正影响，我等她平静一些后，才问她为什么这次让她这么不能释怀。她自己开始分析自己强烈情绪的来源。

那一次觉得特别的委屈，特别耻辱，死的念头都有。老师冤枉我，我怎么讲她都认为我在撒谎。那时候我才三年级，那个老师平时就不太喜欢我，我也不喜欢她，但也不敢当面和她作对。当她打电话

叫我爸爸时，我更加害怕。但还是有一点点希望，真希望他会为我说话。当我看到他进来的眼神时，我就彻底崩溃了……

虽然她说这些话时还是带着情绪，但是她已经整理出那个场景中让自己崩溃的情绪成分：委屈、害怕、羞辱、失望。不仅如此，她也说出了它们各自的来源，并且开始理解当时在事情中的感受跟平时对老师的恐惧和对立有关。这样理性的整理，在某种程度上就是接纳的开始。经过这样的整理，她终于把后面的故事情景叙述完整了。

美国现代心理学家之父威廉姆·詹姆斯（William James）认为，一个人的自我中有两个成分，一个是感知自己的自我，另一个是被感知的自我。在上述案例中这位妈妈因为情绪爆发而失去叙事能力的时候，感知自己的自我就完全被情绪控制，整个自我就几乎失去了理性的主动感知的能力。当这位妈妈做出上述自我的分析时，感知自己的自我就部分恢复了理性的自我觉察能力。

需要注意的是这样的理性恢复不应该太快，让情绪能够相对比较完整地释放出来后，叙事才会更完整、具体，有连贯性。但是对自己情绪的接纳是整个叙事的前提。情绪过不去，理性就出不来。

讲出自己的故事

在情绪比较平稳之后，我们就可以讲出相对客观、具体、连贯的故事。

所谓客观，就是故事的内容尽量是发生的事实，而不带有太多的个人解释和判断。因为过多的个人判断和情绪会影响事件的客观和连贯。这里所说的客观不是指和原来发生的事实一致，而是指情节本身的完整性。所谓具体就是有一定的场景和话语，其中包括冲突。所谓连贯就是故事中的事件之内和之间都有明确的关联。当参加咨询的父

母能接纳情绪讲出客观、具体、连贯的故事时，疗愈其实已经开始了。

有一位接受咨询的妈妈曾经有一位非常严厉的母亲。她的父亲去世后，她就把母亲接来和自己同住。虽然自己也当妈妈了，但和母亲依然难以相处，更严重的是母亲的存在影响到了她和先生的关系以及和三岁儿子之间的关系。在接受咨询时，她开始回溯人生中的一个事件，这个事件和她的人生转变有关。

我十个月大时就被妈妈送到我爷爷奶奶那里，一直到我六岁半。有一天爷爷告诉我，第二天要去坐火车，把我送回爸爸那里。火车到了站，是爸爸来接我们的。到了家，过了两天，爷爷就走了。我的生活彻底被改变了，从此我经常被打，也不能随便说什么，和在爷爷奶奶那里完全不一样了。

从这段叙事中，我看到从火车站到家之后，故事情景就戛然而止了。之后的叙述基本上都是主观的感受。为此，我开始询问她记忆中从火车站到家的路上的一些细节，特别是回到家后看到的情景。

那天，看到了跳橡皮筋的姐姐，橡皮筋在两棵树之间。看到我们，就收起橡皮筋，跟着我们回家了。

这个看似不重要的具体情景，为后面情景的展开提供了线索。这位妈妈开始沿着当时的时间空间的延续，开始回忆进入房间那一刻的情景：

走上三楼，左手，推开一个单元门，在左手的房间是我们家，右手是另一户人家，两家共用一个厨房、一个洗手间。推开我们家的房门，出来一个短发、个子很高很瘦的阿姨，爷爷告诉我："这是妈妈。"妈妈没说什么，只是示意我们进去。我应该是喊了声妈妈，但心里却开始莫名地紧张，自己心里嘀咕：这就是我妈妈？！

通过提示，这位妈妈开始有了具体的事件场景，而这样的场景又能唤醒记忆中的碎片，不断组合成连贯的事件。之后整整两个小时，

这位妈妈不断地把过去的经历具体而又连贯地叙述出来。这样连贯而又有逻辑的叙事本身就是疗愈的开始。

这些情节的回顾看似简单，却有着让人看不到的挣扎。这位妈妈有很好的个人修养，看上去情绪一直也很稳定。即使讲到非常情绪化的细节，仍然会保持缓慢的语速和前后的逻辑，这一点让我非常诧异。但过了几天，她却告诉我那次咨询之后，回到家感觉人要虚脱了，似乎用掉了洪荒之力。

接纳父母

有了具体的故事，叙述了父母所做所说的，认识到了故事中的冲突，接下去就是非常关键的一步：接纳父母。

首先需要明确的是，接纳父母既不是原谅父母，也不是声讨父母，更不是改变父母。接纳父母是认识和理解父母，也就是让自己暂时成为那个时候的父母。

父母是我们最熟悉的陌生人，从他（她）的角度理解其思想行为的内在逻辑。当我第一次看到父亲小时候的照片时，很难相信父亲也有过小时候，因为我眼中的父亲总是那位严肃的有权威的成年人。

在美国的塔尔萨大学，我开设了一门课程：《父母学和文化》（parenting and culture）。在一个学期的课程中，学生们每个星期都带着两个问题去采访自己的父母。例如：

你（指学生的父母）小时候，你的父母是什么类型的教育方式？请举例说明。

当你第一眼看到我的时候，你的感觉是什么？

当你第一次做父母时，感觉最大的挑战是什么？

你觉得可以打孩子吗？为什么？

你对自己做父母最满意的是哪些事情？

……

一个学期下来，学生们从采访到的数据，整理出一个不为自己熟知的父母。在最后一节课的分享中，不少学生不仅更加理解父母对自己的教育方式，也为自己父母曾经的艰辛和努力深深感动。有一个学生在分享中动情地说：

若不是这个课程的作业，很多话题在平时和父母的交谈中不会很认真地去挖掘。即使你问了，父母也就是一两句话就带过去了。到了后面，父母也开始对这些话题感兴趣了，有时候会主动提供素材。这个采访的经历对整个家庭都很美妙。

这个方法有点像为父母写传记：知道父母从哪里来，他们自己有怎样的父母，又经历了怎样的人生历程，他们的人生历程对处理和自己的关系上有着怎样的影响。当完成了这个工作后，理解和接纳父母就会自然而然了。

下面我就用两个具体案例和大家分享如何做理性有效的反思。第一个案例是我自己对我母亲的再认识以及对我自己原生家庭的反思。

我的案例

我出生在一个中国传统知识分子的家庭。从父亲家族的家谱看，父亲是我们家连续第六代的教书先生，所以家有严父是必然的。然而我的母亲立规矩比父亲频率更高，情绪性更强。母亲往往说打就打，而且边打边问：“你以后还这样吗？”直打到我说“不这样了”才肯罢手。所以在我的记忆里，这样的体罚往往还带有被羞辱的痛苦。很

多细节都不愿意去回想。后来，当我明白反思的重要性后，就尝试着把一些记忆写出来。下面是其中的一个故事。

读小学的时候，男同学最喜欢的事情就是玩香烟盒子和打橡皮筋。母亲认为是赌博，严厉禁止我玩。但我还是忍不住，在学校偷偷玩。结果被同班同学小强（也是街坊）告发。母亲就大动家法，还让我写了保证书。我当时也想“痛改前非”，并且艰难地坚持了几天。结果有一次课间还是玩了一次，但是自己并没有记在心上。

有一天，母亲突然又问我是不是还在学校里玩烟盒，我就说没有了。母亲不相信。于是我就理直气壮地说：“不信你去问小强好了。”没想到母亲二话没说就去了小强家。母亲走后，我突然想起那次课间偶尔玩过一次，心里嘀咕：但愿小强没有看到，否则这家伙肯定会添油加醋。正当此时，我听到了母亲踩在石板路上咚咚的脚步声，随即就看到母亲铁青着脸怒气冲冲地出现在了我的眼前。还没等我反应过来，母亲就将我一把抓在怀里，一边怒吼着“我再让你撒谎，我再让你撒谎”，一边从抽屉里拿出一根缝衣服的针，在我的嘴上一阵猛扎。母亲在扎的过程中说了很多话，我只清楚地记住了一句：“我宁可把你打死，也不让你赌博。”整个过程我只记得母亲的力气好大好大，我自己根本没有能力抵抗。

这件事情在四十多年后，当我第一次把它比较完整地写下来时，眼泪忍不住地流出来。可见此事所伴随的情绪之强烈。虽然当时我一点儿都不记恨母亲，我对母亲行为的理解仅仅停留在：“哦，善良的母亲一旦被情绪控制时，同样可以做出很不善良的事情。”但这样的解释还是很空洞，只是给自己一个表面的解释。所以也谈不上真正地接纳。我从没有真正去探索母亲这样强烈情绪的来源。直到有一天，我开始有意识地去采访母亲，聆听她的成长故事，才真正理解母亲的情绪。

我母亲出生在一个牧师的家庭。外祖父和外祖母都是金陵神学院毕业的，后来在浙江老家的一个教堂当牧师。外祖父因为伤寒英年早

逝，那时候母亲还不到十岁。童年失怙，母亲对父爱的感受就不完整。直到现在，母亲对父亲的回忆仍然很简单，很抽象。相反，母亲对自己赌博成瘾的长兄的记忆不仅具体而且刻骨铭心。据母亲回忆，这位我未曾谋面的大舅舅为了赌博常常不顾家庭的贫穷，把家里仅剩的大米偷出去变卖，有一次竟然把母亲每天放养的一只羊（可以说全家很大的一笔财富）偷走变卖。这位舅舅不仅品行堕落，而且性情粗暴，发起脾气来还要动手打外祖母，对此，可怜的外祖母只有流泪祷告。后来这位舅舅索性把自己卖了壮丁。他在离开家乡前的一夜，还把卖壮丁的钱全都输光了，最后在战争中客死异乡。

这位舅舅没有留下一张照片，我也不知道他长什么样子。但是他的行为对年幼的母亲刺激极大，给母亲的童年留下了深深的创伤。她对自己的这位长兄充满了恐惧和恨恶。母亲总是怪外祖母没有给这位舅舅立好规矩。所以当她自己做母亲时就下了决心从小就要好好管教孩子，再不允许重蹈覆辙。所以母亲的教养模式虽然不再是外婆那样的软弱，但是却因为没有理性的反思，从一个极端到了另一个极端。很显然，当时我玩香烟盒子的行为激发了母亲储存在杏仁核中的内隐记忆。内隐记忆的爆发控制了她的语言和行为。她的所说所行就是让无法承受的强烈情绪尽快得到释放。可以说，当母亲在打我的时候，心里感觉是在打那位舅舅，所以母亲才会喊出："宁可把你打死，也不让你赌博。"这也弥补了当时她对自己长兄的害怕，这样的害怕也是压抑在母亲的内隐记忆中。但是内隐记忆在这个过程中对母亲的控制是母亲意识不到的。

除了对母亲成长过程的了解，我还把母亲的行为和她当时的身体情况和环境联系在一起：当时母亲得了甲状腺功能亢进。后来在学习心理学时，我才明白由于内分泌的紊乱，母亲的情绪很容易失控。另外一个重要原因是来自于母亲的工作压力。当时母亲在一个工厂负责质量监控。由于工作上的一丝不苟，在单位得罪了很多人。而母亲常常把积累的负面情绪带回家里，也很容易在给我立规矩时爆发。

了解了母亲成长过程、当时的身体状况，以及所处的工作环境后，我开始真正理解母亲行为的成因及其必然性。有了这样的理性理解，自己就突然觉得释然了。接纳他人就释放了自己。需要指出的是，这里的接纳既不是认同母亲的做法，更不是要和母亲去理论对错，而是同理和接纳。有意思的是，直到现在母亲还是很自豪地告诉别人，我姐和我之所以后来能考上大学有一份不错的工作，都是被她打出来的。以前我听到这话多少还是有点刺耳，甚至想和妈妈理论。而现在，我却能笑着对别人说："是的，我妈妈是很严厉的。"

这样反思的前提是转换事件的主人，从自己变成父母。整个过程中自己是一个比较中性的采访者，去理解故事中主人公的行为背景。这个背景可以是主人公的个人历史（例如母亲的成长经历），也可以是故事发生时的社会环境（母亲当时的身体状况和工作环境），甚至可以把背景扩大为整个家族的文化和历史。在下面刘先生的案例中，我们就可以看到将个人的成长经历放在家族甚至是整个民族的文化历史语境中，就能够理解父母为何这样教育自己。

刘先生的案例

35岁的刘先生成长在东北农村，现在有一个3岁的女儿。他说他有一位非常严厉的父亲，小时候被体罚是家常便饭，但是一次经历却改变了他的人生轨迹。

他7岁时有一次在放羊时因为贪玩，造成一头快生产的母羊吃草时意外死亡。接下去就是他记忆中发生的事情：

然后我爸过来，什么都没说，羊都没管。他直接拎着我衣领回家，从那片草地到我家也就几百米，就这么拎着我的衣领回了家，拎回去之后直接就把院门锁上了。我一看大事不好，想跑，但是门锁上

了，北方的院墙又高，那时候我还不具备翻墙就跑的本事，所以就跑不掉。我爸关上门就开始找棍子，我就想赶紧去楼上，去楼上也不行。他一句话也不说，黑着脸，上来就不分青红皂白照着我的屁股一顿打。我妈劝也劝不住，然后邻居、旁边人砸门喊都没能阻止他。一开始大家以为打几下就打几下吧，也没太在意。后来打得我也不躲了也不叫了，因为已经麻木了。那么粗的木棍子（用手比示）打折了三根，然后我爸又找别的东西继续打。那顿打真的是永远也忘不了。

可以看出，刘先生的叙事非常具体、连贯，对一些细节的描写既反映了他对当时情节的深刻记忆，也反映出他个人的思维特点。可以感受到，在这个过程中刘先生的无奈和绝望。“后来打得我也不躲了也不叫了，因为已经麻木了”这样的麻木和被动在心理学上称为“习得性无助”。这样绝望的经历对今后心理的发展会造成极大的创伤。在叙事中，刘先生首先谈到的是身体的伤害。

其实那次我伤得很重，腰伤当时疼得跑都不敢跑，每天就是慢慢地磨着蹭着去学校，到现在一到阴天下雨我的腰都还隐隐作痛。我也没说，我爸也没发现，我妈也没太注意，就是有点疼，我那时候其实也分不清什么心理，但是我知道自己的心理变化就很大，我就开始发现，好像是有一种恨在心里萌芽，这种心理变化自己都说不清。

除了影响久远的身体伤害，心理的创伤也影响着刘先生的各个人生阶段。他和我叙述了自己青春期的一段往事。

（上高中）我一开始学习确实还蛮好，和老师的关系都不错。然后有一次，一伙人把我惹急了，都快到我的爆发点了，脑海中突然闪现出我爸揍我的那一幕，当时我的情绪就很失控，而且那个时候身体练的还可以，我上去对着那几个人就是一顿揍，揍趴下六个，两个跑了，把这六个全都打到医院去了……从那以后，我在学校的那三年，学校周边的那些喜欢欺负学生的小团体，几乎被我打了个遍。

在这段叙述中，刘先生很清晰地认识到自己的“情绪失控”和早期心理创伤的关系。“突然闪现出我爸揍我的那一幕”这样的情形似

乎是外显记忆的认知和内隐记忆的情绪同时在一起工作。可见过去的创伤是很容易被环境激活的。

需要指出的是，早期的创伤在不同的人生阶段会以不同的方式表现出来。在后面的叙事中我们可以看到早期的经历对他的人生观、婚姻观，以及做父母的影响：

我感觉我这种人脾气性格各方面都不适合结婚。比如，我有女儿之前很迷茫，我那个时候就是感觉一个人挺好，不想拖累别人。我身边的朋友都知道我最常说的一句话：我这辈子活着吃喝玩乐，把事情做好，把钱赚到手，然后吃不动喝不动玩不动了，可以找个地方把自己解决掉就行了，生不带来死不带去的。

但是这样的想法在意外地得到一个可爱的女儿后受到了冲击，使他不得不面对现实，也不能再逃避自己的过去。

后来第一次发生转变就是宝宝刚出生的时候，这个小生命太美好了，怎么办啊，虽然刚开始生下来小得我用一只手就能托得住，养好养，这怎么教育呢，我都这德行了，再教育出跟我一样德行的女儿，我的天，这个世界是不是太乱了。当时我心里是迷茫，还是懊恼，我也说不清楚。我从小承受的那套东西我不想再复制下去，可是不复制又能怎样啊？

在第一章中，我曾经说过孩子的到来不仅是一个新生命的开始，也是对一个旧生命的救赎。面对可爱的女儿，刘先生经过三年的挣扎，终于开始做出一系列的努力来重新面对自己的过去。

首先，他开始从事情本身开始，艰难地立足于当时的父亲的角度探索其行为的原因：

当时正赶上农忙，所以才让我放学后看一会儿羊，而且是再三关照了要看好那头母羊。其次，那个时候一只羊也是不小的一笔财产。

刘先生又从父亲自身的成长环境进行反思，首先想到的是父亲当兵的经历：

因为他是部队出身，感觉很严肃。那时候农村生活的物质条件也比较匮乏，生活压力较大，父亲很少有什么笑的模样，很严肃，在我印象中只有他的那些战友过来一起喝酒聊天时，他才会笑得肆无忌惮，笑得很开心。

刘先生的反思继续延伸至父亲成长的家庭环境。在那里，他开始看到整个家族的历史演变，也终于让他开始对自己的家族有了一幅比较完整的背景图。

我就开始给我本家的几个长辈打电话，问他们当年为什么别人家没像我们家这么严格，因为我知道我爷爷也打我爸爸、我叔叔他们。原来我的家族有过闯关东的经历，当年曾经面临过、承载着很多历史的东西。

有一次春节回家的时候，刘先生专门拜访了族里的一位老人，听他讲述了家族当初从山东闯关东的历史背景：

老人相对比较完整地对我讲了老一辈从山东一直闯过那片黑土地的路上，经历了多少族人因为官兵、土匪、恶劣的自然环境而丧命，剩下的人才开始扎根。那时候与天斗、与地斗、与官斗、与匪斗，还与野兽斗，所以那时候一代代能够扎下根传承下来很不容易，要没有这么严厉的家风可能也不会传承这么久。我开始有些理解家族传承下来并一直在坚持着的精神了，所以不管好与不好，如果没有一些基本的东西一代代传下来，可能这个家族也不会传承太久。

接着，刘先生又将自己家族的文化和中国的齐鲁文化相关联。

因为出身于孔孟之乡，不管多难，都会注重子女的教育问题，再难他们也都扛过来熬过来了，山东的这个规矩也传下来了，当哥哥的打弟弟教育弟弟，当老子的教育儿子打儿子，这是天经地义的，教不好那就是当爹的责任，当哥哥的没做好榜样。

当刘先生把自己童年的创伤通过叙事的方式和家族、民族的历史文化产生关联后，特定的事件就有了更为广阔深远的社会语境。事件

中很多无法解答的偶然性，在这样的语境下就有了历史文化的成因。通过这一系列的反思，刘先生内心对父亲有了真正地接纳，在现实中也和父亲开始了新的交流。这样的反思也对刘先生自己做父亲的角色产生了积极的影响。

原来真不知道该怎样和她（女儿）相处。乖的时候，真让你爱得不行，但是不乖的时候也是真折磨人。我一方面忍不住要吼她。一看到她吓坏了，我就自责不已。每次都这样。但是又躲不了。那种无奈和折磨啊……现在好很多了，我可以和她好好说，即使要立规矩我也可以尽量控制自己。女儿还是很懂事，看到我认真了，她也知道要收敛了。这样，我觉得她对我更亲近了。

可以看到，通过反思自己的原生家庭，刘先生慢慢理解接纳了自己的父亲，也慢慢接纳了自己。当他走出过去后，和女儿的相处变得更有理性，而这样的理性可以帮助他在教育中真正做到规矩和爱的融合。

在我们的经历中总有好的和不好的，对于好的我们要提升、感恩。例如父母对我们很多好的教育和帮助，我们通过回忆明白这些经历对我们人生成长的意义，从而更加感恩父母。特别是自己当了父母以后，对父母的很多教育方式会有特别的认识和感恩。

对于成长过程中不好的，甚至痛苦的经历需要勇气和智慧去理解和接纳。特别是从父母自己的成长经历和当时的社会家庭环境中去理解父母的教育行为。理解是接纳的基础，接纳是知新的开始。只有理解接纳父母，你才能真正从过去的经历中走出来，完成生命的升华。在不断的反思中，我们带着理解和接纳去释然。中医强调“通则不痛”，我们这样的反思就是通过理解来疏通过往的淤积。

尼采所说：懂得为何就能承受任何。我们的痛苦往往在于不明白为什么会这样那样。其实当我们愿意交出自己生命主权之后，就可以宁静地接纳所发生的一切，并让发生在我们身上的事情变得最好。反

之，我们总是会希望让最好的事情发生在自己身上。如果明白了这个道理，我们就不会再怨天尤人，而是学着敬天省己。

小结

《论语》中孔子说：温故而知新，可以为师矣。意思就是对过去的事情进行重温就可以有新的认识和体会。如果能这样做，你就可以当老师了。在父母成长课程中，对自己童年经历的反思就是温故而知新的一种有意义的实践。

---

1. Van Ijzendoorn，M H. Intergenerational transmission of parenting: A review of studies in nonclinical populations[J]. Developmental review，1992，12（1）：76-99.
2. Kempermann G，Song H，Gage F H. Neurogenesis in the adult hippocampus[J]. Cold Spring Harbor perspectives in biology，2015，7（9）：a018812.
3. Boldrini M et al. （2018）. Human hippocampal neurogenesis persists throughout aging[J]. Cell Stem Cell，2018，22（4）：589-599.
4. 在《礼记》中知为人子的本意是知道怎样做一个好儿子。在现代父母学语境下我解读为理性地反思、认知自己做儿子的过程。
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Saul_Rosenzweig。
6. 参见《由内而外的教养》。
7. Brown B. The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are[M]. Minnesota state：Hazelden Publishing，2010.

第四章

爱和亲子互动

以孩子为中心的高质量亲子互动，是建立深度的亲子依恋的有效途径。

人因爱而生，为爱而活。当一个小生命呱呱坠地，无论其生存还是发展都离不开爱。特别是最初来自母亲的爱，将影响孩子的一生。为了阐述这样的影响，我将首先介绍儿童的依恋理论，然后根据依恋理论，进一步讨论我们应该给孩子怎样的爱。最后从实际操作的层面介绍如何用高质量的亲子互动给孩子的依恋需要带来深度的满足。

儿童依恋理论

心理学家把早期婴儿和母亲（或其他看护者，以下同）爱的连接称为依恋关系（attachment）。在依恋形成中，小生命并不是完全被动的，无论是新生的婴儿还是动物都会主动地寻求爱的呵护。奥地利动物行为学家、诺贝尔生物奖获得者劳伦兹在研究鸭子的行为时就发

现，刚刚出生的小鸭子会主动紧紧跟随会移动的东西，这个移动的东西可以是鸭妈妈、别的鸭子、人，甚至是一个会动的玩具。他称小鸭子这种本能反应为印刻现象（imprinting），并认为这样的本能行为对小鸭子的存活至关重要。心理分析大师弗洛伊德也从个体生存的角度分析了人类婴儿的依恋行为。他认为婴儿之所以会依恋母亲，是因为母亲给孩子哺乳。所以在他看来，依恋行为是由哺乳行为所衍生的二级行为和需要。他的这个观点受到了美国心理学家哈洛（Harry Harlow）的挑战。

哈洛博士把刚刚出生的猴子和它们的母亲分离，把它们和两个人造母猴放在一起：一个用绒布制造，提供温暖但不提供食物；另一个用铁丝制造，冰冷生硬，但却有一个装满牛奶的奶瓶。这样的设计让两个妈妈分别满足小猴子两种不同的需要：依恋和营养。实验结果是这样的：小猴子倾向与绒布妈妈相处，小猴子从铁丝妈妈的怀里吃过食物之后，会迅速跑到绒布妈妈身上；受到惊吓时，小猴子也会跑到绒布妈妈身上。所以，哈洛博士认为依恋的需要和哺乳的需要是可以分离的，二者是相对独立的，都是最基本的需要。哈洛的这个研究虽然人为地（甚至是残忍地）分离了生理需要和心理需要，但仍然无法排除生理需要的满足可以对心理依恋的建立提供帮助。如果奶瓶装在绒布妈妈身上，小猴子对它的依恋会超过对没有奶瓶的绒布妈妈的依恋。在现实中二者也确实是连在一起的：当妈妈哺乳时，婴儿在物质和依恋上的需求同时得到了满足。

英国心理学家鲍比（John Bowlby）被认为是“现代依恋理论之父”。他认为依恋是抚养者与被抚养者之间一种特殊的情感联结；婴儿对母亲的依恋是一种源于生物性的、渴望接近的愿望，是进化的产物。鲍比强调，依恋是“从摇篮到坟墓”的终身现象。早期的母爱对孩子一生的发展都有深远的影响。他的一句名言就是：“母亲的照料对于形成良好的人格的重要性不亚于维生素D对形成良好骨骼的重要性。”鲍比的比喻一点也不过分，最新的研究发现，早期的母爱的极度缺少甚至会导致大脑基因的变异。例如，2018年3月，美国著名学术

期刊《科学》杂志发表了一篇重磅研究，一组来自美国的科学家团队[注]发现，缺乏母爱的小鼠的影响情感和记忆的大脑海马体中的神经细胞基因组DNA会出现明显的改变。大脑中的海马组织正是影响情感记忆的关键组织。

为了更好地解释早期母爱对孩子发展的影响，鲍比提出了“内部工作模型”（Internal working model）这一概念。他认为内部工作模式是早期形成的个体对自我价值和环境可依赖性的一种认知。简单地说就是一个孩子觉得一方面自己是否有价值：我是否值得被他人照顾；另一方面他人是否可依赖：别人在我有需要时能否提供照顾。这种内部工作模型一旦形成就会以一种潜意识的方式，影响我们对环境的认知和反应，它会影响我们对环境信息的注意选择，对环境信息的理解，以及对所经历事情的记忆选择。例如，缺乏安全感的孩子往往对母亲是否要离开自己的行为特别敏感，容易从负面去理解父母的言语和行为，以及对自己受伤害的细节念念不忘。所以，鲍比认为，如果早期所形成的内部工作模式缺乏安全和信任，会对孩子今后的认知能力、人格特质，以及人际关系和社会功能的表达都产生负面的影响。与鲍比同时期的另一位英国心理学家温尼科特（Donald Winnicott）曾经总结说：“人类的终极幸福，与外部的世界并无多大的关系，而是取决于父母如何养育他们的孩子。”

其实，这个所谓的内部工作模式是指早期的自我意识工作系统，而自我意识又是整个情商的核心。有关自我意识和情商的内容，我将在第七章中具体介绍。

大量的心理学研究发现，在早期（0~5岁）是否发展出一种安全的依恋模式，会直接影响到成人后的情感世界（例如恋爱和夫妻关系）。究竟什么是安全的依恋模式，我们又应该如何来观察孩子是否具有安全的依恋模式呢？鲍比的一位同事，心理学家玛丽·安斯沃思（Mary Ainsworth）对这两个重要的问题做出了全面的解答。安斯沃思创造了“陌生情景”（Strange Situation）技术，观察短暂分离后

的母婴互动，发现了在陌生情景中与母亲短暂分离的婴儿表现出三种基本的依恋类型。

（1）安全依恋型（secure attachment style），这类儿童与母亲在一起时能舒心地玩玩具，并不总是依附母亲，只要母亲在场，他们都能比较好地独自探索环境，甚至和陌生人交流。当母亲离去时，明显地表现出苦恼。当母亲回来，会立即寻求与母亲的接触，很快平静下来并继续玩游戏。

（2）不安全依恋，反抗型（insecure-ambivalent），此类儿童对母亲的离去表示强烈反抗，母亲回来，寻求与母亲的接触，但同时又显示出反抗，甚至发怒，不能再去玩游戏。

（3）不安全依恋，回避型（insecure-avoidant），这类儿童在母亲离去时并无紧张或忧虑，母亲回来，他们亦不予理会或短暂接近一下又走开，表现出忽视及躲避行为，这类儿童接受陌生人的安慰与母亲的安慰没有差别。

简单地说，安全型就是对母亲的依恋和独立探索环境二者的平衡。过分依恋型和缺乏依恋型都属于不安全依恋的类型。过分依恋的孩子往往缺乏独立探索能力，就是所谓不安全的反抗型。这个类型的儿童一旦和母亲分离，就会很难重新建立对母亲的信任，当母亲再次出现时，就会因为过分焦虑而不能独立探索环境。不安全回避型的儿童则对母亲的离开和回来都会表现出无所谓和冷漠。

既然安全依恋是对母亲的依恋和独立探索环境的平衡，心理学家们建议父母在早期和婴儿的互动中要做到以下两点：首先要积极回应孩子的需要，特别是在0~1岁的时期，这样积极的回应可以让父母成为孩子可以信任依赖的安全基地（secure base）。其次，在满足孩子需要的基础上，要注重培养孩子自主探索环境和主动平复情绪的能力。所以，我们要敏锐地感知到孩子的需要，做出及时有效的回应。但这并不是说在任何时候我们都要满足孩子任何的需要，也不是对孩子每一次的信号，母亲的反应总是越快越好。也有研究发现，母亲对宝宝

需求的过快反应和满足也会对宝宝的自我情绪调节产生负面的影响。相反，适当的延迟满足对孩子大有裨益（参见第七章有关延迟满足的研究）。

发展孩子安全的依恋模式

由于依恋模式是在母亲和孩子的互动中产生和发展的，早期母婴之间的互动质量会直接影响安全依恋关系的建立。鲍比认为两方面高质量的互动对安全依恋至关重要。第一就是在孩子疲倦、饥渴、害怕时，父母要及时地给予生理和心理上的满足。这可以看作是基本需要的满足。第二是在安全需要满足的基础上，孩子能和父母有高质量的玩耍和其他社会互动。高质量的玩耍和互动可以让孩子对环境更有兴趣，激发孩子主动探索环境的动力。有意思的是，加拿大蒙特利尔大学的帕奎蒂[注]（Daniel Paquette）教授认为母亲在满足第一种基本安全需要时比父亲影响更大；而父亲则对第二种帮助孩子社会化的过程中影响更大。

下面我以孩子语言的发展作为分水岭，讨论如何用高质量的互动帮助不同年龄的孩子建立安全依恋。

语言产生前的高质量互动

在宝宝说话前，父母可以通过以下方法增加孩子的安全感。

在前六个月中有一位基本的看护者，通常是妈妈。有这样一位稳定的看护者会帮助孩子在七个月大开始认人时，比较容易建立安全的

依恋。和妈妈之间安全的依恋可以帮助孩子和其他看护者建立新的依恋。

建立吃、睡、玩的合理的日常生活节律。（具体见第六章）

经常对孩子微笑，轻声说话；温柔的身体接触，特别是母亲哺乳时和宝宝的身体接触；有充满爱意和接纳的眼光的对视。

除此之外，我们在和宝宝的互动中对宝宝发出的信号要有同步的回应和安抚。例如当孩子发出一个声音的时候，马上就模仿回应。当宝宝手指向一个地方的时候，顺着孩子指的方向观看并做出相应的回应（例如：孩子指向小狗，妈妈马上回应：哦，是狗狗）。这样的互动称为孩子开启的互动（Child Initiated Interaction，简称CII）。这样的互动不仅对孩子认知和语言的发展至关重要，而且会提高孩子参与互动的能力以及对看护者的安全依恋。很多著名的教育和心理学专家（例如杜威、蒙台梭利、皮亚杰等等）都一致认为，CII不仅是早期儿童最有效的学习途径，也是高质量亲子互动的重要特征。

孩子开启的互动的积极效果还可以从自我决定理论（Self Determination Theory，简称SDT）得到解释。SDT理论认为，孩子在做某一件事情的时候，如果能在互动的社会环境中获得以下三方面的条件，他会产生内在强烈的动机去做这件事情。

（1）自主性（autonomy）：孩子对事情的过程有相当的控制权，例如做不做，什么时候做，如何做，等等。

（2）能力挑战性（competence）：所做的事情对孩子的能力有一定的挑战性。太容易或者太难都会适得其反。

（3）人际关联性（relatedness）：做该事情的结果会产生良好的人际关系。

下面是一个妈妈和一岁宝宝的亲子阅读的片段，互动基本上是宝宝启动的。从这个过程中我们可以看到宝宝在这三方面的满足。

宝宝：啊……啊……（指向书本封面上的小熊维尼）。

妈妈：哦，这是小熊维尼。宝宝找到了小熊维尼。

宝宝：尼……尼……

妈妈：尼，尼，是的，是维尼。

（宝宝一下把书本翻到了中间，出现了跳跳虎）

妈妈：哦，跳跳虎出来了。

宝宝：喔……喔……（指着跳跳虎）。

（宝宝一下子又把书本合上了）

妈妈：跳跳虎不见了，维尼又回来了。

（宝宝被旁边的玩具吸引，走开了）

首先，在这个互动中，显然是孩子开启了一系列的互动（指向封面上的小熊维尼，翻书到中间），妈妈只是跟着宝宝的启动做相应的互动（孩子翻到哪儿就读到哪儿），当孩子主动发出“尼”的音的时候，妈妈跟着重复。当孩子的注意转移的时候，互动就暂时告一段落。整个互动如何开始，是否继续，如何继续，这一系列的权利都是在孩子手中，所以，在这个过程中孩子自然就能感受到自己可以控制互动，自主性就得到很大的满足。

其次，在互动过程中宝宝在不断地尝试有挑战性的工作。例如，努力发“尼”这个音，努力表达跳跳虎（喔，喔），翻动书本寻找图案，根据妈妈所说的跳跳虎找到画面里的老虎，等等。

最后，在这个过程中，每次宝宝有启动的线索时，妈妈就会及时地做出回应。这样及时积极的回应不仅会强化孩子自主的探索行为，更重要的是它会加强宝宝和妈妈的亲子绑定。

所以在CII的互动中，由于父母对宝宝的外在表达有及时合理的回应，同时在整个过程中，自然合理地保护宝宝的自主性，结果就是一

方面宝宝的安全感得到进一步提升，另一方面宝宝会更加积极主动地探索环境以及与父母互动。这样积极主动的高质量互动对宝宝的认知、语言和情感的发展都至关重要。

出现语言后的亲子互动

发展心理学认为语言的产生是儿童心理发展的一个里程碑。有了语言这一最有效的交流工具，孩子开启的互动对心理发展的影响更为全面有效。但是无论产生语言前还是产生语言后，亲子间高质量互动的原理是一致的：以孩子为中心的互动。和前面介绍的CII的原理相似，在早期儿童临床心理的游戏疗法（Play Therapy）中几乎都强调成人要跟随孩子的注意和思维，努力做到以孩子为中心。在下面我会具体介绍其中一种游戏疗法：父母儿童互动疗法（Parent-Child Interaction Therapy，简称PCIT）[注]。这是由美国临床心理学家希拉·艾伯格[注]（Sheila Eyberg）提出的针对2~7岁儿童的互动指导的临床疗法，三十年来已有充分的研究数据证实了这一方法对发展安全依恋的积极作用。

PCIT的亲子互动介绍

PCIT分为两个部分：孩子引导的互动（Child Directed Interaction，简称CDI）和父母引导的互动（Parent Directed Interaction，简称PDI）。PDI主要是训练孩子的顺服行为也就是立规矩。这里我要介绍的是第一部分CDI：孩子引导的互动。这一方法和前面提到的CII（孩子启动的互动）非常相似，它鼓励父母要在仔细观察感受孩子的行为和言语后做出各种合理的反应。

通常这样的互动是在和孩子玩比较安静的游戏中（例如搭积木、画画等）进行。在CDI训练中要求父母运用五种反应模式，这五种模式

的英语单词首位字母的组合正好是英语单词PRIDE。表4-1详细介绍了这五种反应的定义、作用以及例子。

表4-1 CDI训练中的五种反应模式

P，R，I，D，E	作用	例子
Praise 表扬：赞扬孩子合理的行为和语言	强化被称赞的行为 表达认同 提高孩子的自尊心 让孩子感觉良好 加强情感绑定	妈妈：我喜欢你这么专注地玩 妈妈：你盖的城堡真漂亮 妈妈：我喜欢你用“但是”这个词 妈妈：谢谢你把碰坏的地方修好
Reflect 回应：重述或者换一种方式陈述孩子刚刚所说的话或者内容	让孩子主导对话 让孩子感受到他的语言被你关注 让孩子感受到被接纳 促进孩子的语言发展 让孩子更愿意和你说话	孩子：我做了一颗星星 妈妈：是的，你做了一颗星星 孩子：这个城堡是公主的 妈妈：这是一个公主的城堡
Imitate 模仿：模仿孩子刚刚玩玩具的行为	让孩子主动 表达你对他玩法的认同 让孩子的游戏更好玩 增加孩子对你所做之事的模仿 示范给孩子如何和别人一起玩（轮流）	孩子：我搭了一个停车场 妈妈：我也要搭一个停车场 孩子：（在纸上画了一个三角形） 妈妈：我也要像你一样画一个三角形
Describe 行为描述：描述孩子现在正在做或刚刚完成的行为	让孩子主导游戏 表达你对孩子玩法的兴趣 教导概念 示范好的语言和词汇 增加孩子工作时的专注力 把孩子的行为和思维整理得有序	妈妈：你盖了一个屋顶 妈妈：你把小哥哥放到了车上 妈妈：你在给大象喝水 妈妈：你把花种到了花园里
Enjoy 享受：在互动中表现出快乐和温暖的态度和语气	让孩子感受到你喜欢和他一起玩 示范正向的情绪表达 增加游戏时的良好心情 增加依恋绑定	妈妈：哇，太好了 妈妈：耶，终于成功了 妈妈：你（开车）开得好小心，好小心

这五种互动模式有两个共同点。首先，都是跟随孩子的语言和行为做出互动；其次，都具有积极正向的接纳和赞赏。

（1）表扬是表扬孩子已经做的事情（你盖的城堡很漂亮）或者语言（我喜欢你用“但是”这个词）。心理学研究发现，没有具体内容的表扬（例如：你真聪明）看上去是对孩子的肯定和欣赏，但会对孩子的发展带来一定的副作用（具体参见第七章情商）。相反，如果我们的表扬是具体的，针对的是孩子真正做出努力的具体行为和结果，这时，孩子的满足感就是具体而踏实的，觉得自己在父母眼中是有价值的，由此产生的依恋就更加深入牢固。

（2）回应是对孩子刚刚所说语言的直接重复和再述。虽然在回应中父母只是比较中性地重复孩子刚刚所说的内容，但是孩子感受到的信息却绝不是中性的，而是积极的。社会语用学认为在社会语言互动中，一句话最后产生的实际意义是由这句话的语境决定的，也就是说这句话是谁说的，在怎样的情景下说的，会影响听到这句话的人是怎么理解和感受的。根据这个原理，在CDI互动中，由于父母是在孩子心目中地位更高（无论是认知上还是权力上）的角色，所以听到自己的语言被父母重复的时候，孩子感受到的是自己被积极地关注和认同。回应不仅能加强孩子和父母之间的依恋关系，也会对孩子的语言发展带来积极的作用。例如：

孩子：太快了，车翻了。

妈妈：因为太快了，所以翻车了。

孩子的语言中已经表达了两件事情的因果关系，但是还不能熟练使用关联词（因为、所以），妈妈的回应中自然地示范了使用的方法。前面说过在孩子启动的互动中学习的效果是最好的，所以回应对口语发展中的孩子有特别的帮助。

（3）模仿是对孩子所做行为的复制。如果回应是对孩子语言的模仿，这里所说的模仿就是对孩子行为的模仿。发展心理学家早就认识到模仿是儿童发展的重要学习途径。而且婴儿一出生就喜欢模仿大人的嘴形和脸部表情。萨比（Saby）等人[注]发现婴儿不仅喜欢模仿别

人，还喜欢被别人模仿。他们观察还不会说话的宝宝在看大人行为时的脑电波变化，结果发现，如果宝宝看到的行为是自己刚刚做过的行为，也就是被模仿的行为，他们的脑电波就会产生特别的波形。这种波形是对所观察到的行为的一种共鸣。对还不会说话的宝宝，有效的互动手段就比较有限。所以模仿宝宝的语言和行为对这个时期婴儿的发展意义就更加重大。当孩子长大一些，看到自己的行为被大人正向地模仿时，内心的满足更是明显。大人的模仿是在告诉孩子，你的行为和方法在我眼里是有价值的，这对孩子的自信也很有帮助。

（4）行为描述是对孩子正在做或者刚刚完成的行为的描述。和回应一样，行为描述看上去也是中性的，只是就事论事地描述孩子在做的行为，但是孩子感受到的仍然是父母对自己积极的关注。很多父母在孩子自己专心玩的时候就会在旁边屏住呼吸，唯恐打扰到孩子。然而事与愿违，当孩子回过神来看到你这样一言不发，紧张兮兮的样子反而会分神。其实，我们如果能用合理的语气对孩子所做的事情做具体的描述，孩子的专注力往往更好。行为描述时，父母好像是一个足球比赛的解说员，所讲的内容是在眼前刚刚发生的。专业解说员的现场描述不仅不会干扰我们对比赛的专注，而且会帮助我们更好地理解比赛。有意思的是，美国有些专业的球迷自己身在现场，还要戴着耳机听电台里专业解说员的现场描述。

（5）最后，享受则是妈妈对孩子所做所说的正向情绪反应。让孩子感受到你很喜欢和他玩，而不是心不在焉地敷衍他。所以，做CDI互动的时候，我们要放下手上的事情，全心投入到游戏中。

因为这些父母句式带着对孩子认知和情感的尊重，CDI的互动可以让孩子感受到自己在认知和情感上被父母充分接纳，所以对父母的依恋需要在轻松温暖的游戏互动中得到自然而深度的满足。这样的满足和一般的物质满足不同，前者更加深植于孩子内在的认知世界，是一种由内而外的满足。

与P、R、I、D、E五种正向反应模式相对应，在CDI互动中，父母要尽量避免使用以下三种负面的语言模式：命令、提问和批评否定（见表4-2）。

表4-2 CDI活动中父母应避免的三种语言模式

需要避免的语言	负面作用	例子
命令：告诉孩子要做什么	把主导权从孩子手中拿走 把自己的思想强加于孩子 容易产生孩子的对立和冲突	把那块红色的乐高递给我 让我们一起搭城堡吧 请你先把下面搭好
提问：让孩子回答你的问题	主导讲话内容 问题中带有命令 让孩子感觉你没有聆听他或者不同意他	小狗狗是怎么叫的 你想要玩火车吗 你是想把这两块连起来吗
批评否定：批评否定或嘲笑孩子的语言、行为或者作品	对此负面行为给予关注 降低孩子的自尊 容易让孩子产生情绪对立而影响依恋关系 给孩子的社会交往提供负面的榜样（否定别人）	你搭的塔没有对齐 不行，你这样放火车就开不了了 这个颜色你说错了

很显然，这三种需要避免的语言和P、R、I、D、E正好相反，都是以父母自己的思想为主导来命令或者否定孩子，都有一定的负面影响。命令和否定是对孩子认知上的不尊重，这一点比较容易理解。为什么提问也有否定和不尊重的意思呢？

首先，在父母提问和孩子回答的交流中，占话语主导地位的是父母，孩子回答的内容必须提供父母提问的内容。所以，孩子的思维注意力都要受父母问题的导向和限制，特别是当父母提问的内容不是孩子当时的注意力所在，这样的问题就会打扰孩子的工作和思维。例如孩子在装配汽车的轮子，父母突然问：“停车场的大门在哪里？”孩子只能停下手上的工作，寻找停车场的门。

其次，有些提问是带有命令的意思。例如：“小狗狗是怎么叫的？”这个问题其实是在命令孩子把狗狗的叫声学出来。很多父母会说：“提问不是启发孩子思维很好的方法吗？”确实如此。好的问题是拓展孩子思维的重要工具。但是好的问题必须建立在对孩子目前的认知能力和所关注内容的真切理解和尊重之上。而CDI正是训练父母对孩子能力和兴趣的尊重和敏感度。所以在CDI游戏互动中，训练父母暂时避免提问是为了父母今后能提出对孩子更加合理和有意义的问题。

CDI 的案例分析

为了进一步让读者比较完整地感受一下以孩子为主导的CDI互动和以父母为主导的占有式互动的差别，我借用第一章中搭城堡的互动案例来做一个对比。

互动1

孩子：妈妈我们一起搭乐高吧？

妈妈：搭什么呢？就搭一个城堡吧。（问题+命令）

孩子：好啊。

（孩子和妈妈开始搭乐高）

妈妈：宝贝，我们还要给城堡搭一个门啊。（命令）

孩子：我不要门。

妈妈：没有门就不是城堡了。你仔细看看那张图上的城堡门在哪里。（否定+命令）

互动1中妈妈的语言和思维都是在命令和否定孩子的语言及行为，最后引发了孩子思维和情绪的对立，甚至会让游戏中断。下面我们再来看看互动2中妈妈和孩子的交流。

互动2

孩子：妈妈我们一起搭乐高吧？

妈妈：好啊。谢谢你邀请我一起搭乐高。（具体表扬）

孩子：搭什么呢？

妈妈：你在想要搭什么。（回应）

孩子：我们搭城堡吧。

妈妈：哦，搭城堡。这是一个好主意。（回应+具体表扬）

（孩子和妈妈开始动手搭城堡）

妈妈：你把公主放到了城堡上面。你又把一个紫色的尖顶放到了上面。（行为描述+行为描述）

孩子：这是一个公主的城堡。

妈妈：谢谢你告诉我这是公主的城堡，你给公主搭的城堡真漂亮。（具体表扬+具体表扬）

与互动1相反，互动2中的妈妈接受过CDI训练。她的语言基本上是以孩子为先导。当孩子邀请妈妈搭乐高时，妈妈马上做出积极的反应说：“谢谢你邀请我一起搭乐高。”这是对孩子主动邀请的具体表扬，这样自然的表扬能及时强化孩子积极主动的社交行为。互动1中的妈妈虽然也接受了孩子的邀请，但孩子无法感受到妈妈欣然的态度和积极的鼓励。有不少父母总是抱怨自己的孩子在社交中不够积极主动，但在家庭环境中孩子有这样积极主动的邀请时，父母往往不觉得这样的行为有什么值得欣赏和肯定的。有时即使内心有欣赏的感受，也无法及时明确地表达出来让孩子知道。

当孩子说：“搭什么呢？”互动2中妈妈的反应是比较有技巧的。她既没有像互动1中的妈妈那样直接给孩子自己的建议，也没有说：“我不知道啊，你想要搭什么就搭什么呗。”这个回答看上去很尊重孩子，但是感情比较细腻的孩子可以感受到妈妈对这件事情并不在乎。这样孩子即使有了主意，也会觉得这个主意在妈妈眼里也没什么

价值。在互动2中这位妈妈用了一个回应：“你在想要搭什么。”这个回应既肯定孩子已经开始的主动思考，也自然地为孩子提供了思考的时间，鼓励孩子明确自己的目标。如果像互动1中的妈妈那样直接给了自己的想法（就搭一个城堡吧），这样的回答常常会让孩子习惯于跟随妈妈的想法而失去独立思考的能力。

当孩子提出要搭城堡时，妈妈用了一个回应（搭城堡）加一个具体表扬（这是一个好主意）。这样的组合不仅接纳了孩子的提议，而且肯定了这是一个好主意。如果我们内心非常希望孩子有自己的目标，听到孩子这样的建议时，赞扬会由衷地脱口而出。听到妈妈这样的回应和表扬，孩子不仅感受到妈妈对他语言的聆听和关注，也会觉得自己的想法很有价值。

一旦搭建工作开始了，妈妈又把注意力放在孩子的行为上，“你把公主放到了城堡上面，你又把一个紫色的尖顶放到了上面”这两个行为描述清楚地显示妈妈的语言是跟随孩子的行为。这样的跟随和描述让孩子内心有充分的满足感：妈妈非常关注我的一言一行。有了这样的接纳和鼓励，孩子常常会更加专注自己的工作，而且也更愿意和妈妈交流。

例如当妈妈仔细描述孩子的搭建行为后，孩子就主动地告诉妈妈：“这是一个公主的城堡。”妈妈马上用了两个具体表扬，“谢谢你告诉我这是公主的城堡”和“你给公主搭的城堡真漂亮”。第一个表扬是对孩子主动提供信息（公主的城堡）的肯定和感谢，这样的具体表扬会让孩子更愿意和妈妈主动交流。第二个表扬是对孩子作品的具体表扬。而且在这个表扬中进一步认可了孩子提供的信息“这是一个公主的城堡”。这时，孩子的认知内容变成了妈妈和孩子共同的认知，妈妈就进入了孩子的世界。

很显然，互动2中的孩子感受到的是被关注、被鼓励、被欣赏，在这样的互动中孩子的自主性得到了充分的保护。前面的依恋理论中曾经提到，真正的安全依恋不仅是让孩子感受到他是被爱的，而且要让

孩子有主动探索的自主能力。在CDI的互动中，孩子在认知和情感上都有充分地被接纳和认同，和父母的安全依恋是CDI互动的自然结果。

相反，同样是搭建城堡的游戏过程，互动1中的孩子感受到的却是被命令、被提问、被否定，这样的互动会让孩子的主动性、创造性，甚至安全依恋受到伤害。日复一日，在这样的互动中成长的孩子要么一遇到困难就放弃，要么过分依赖父母的帮助。这都是缺乏安全依恋的典型表现。

在CDI这样的互动中，父母因着谦卑真正进入到孩子的认知和情感世界。充分深度的接纳让孩子感受到父母是自己的知己，父母不仅关注理解自己的一言一行，而且能对自己做出的正向的细微努力（例如：搭出紫色的屋顶）马上做出赞赏和表扬。人生遇一知己足矣，孩子也是如此。当他能被父母这样深切地关注和理解，孩子就在乎父母，依恋父母，很自然地把父母当作自己认知和情感上可以依赖的安全基地。

在对中国的父母培训实践中，我发现CDI的互动对改善增强孩子的安全依恋非常有效。但是对于很多的中国父母来说要说出这样谦卑的语言特别不容易，在刚开始接受CDI的训练时，特别在学习表扬孩子时，他们总是面露难色，言不由衷。而命令和提问却张口即来，有时候说得太自然了甚至不觉得自己是在命令和提问。除了自己内心的挣扎，孩子此时往往会对学习初期的父母不自然的话语模式感到别扭。

在一次家访中，我用CDI的语言和三岁的彬彬玩了半个小时，一旁的彬彬妈妈非常惊讶孩子表现出的专注力和创造力，在我离开后妈妈就跃跃欲试，尝试用这么神奇的语言。谁知道没说两句，彬彬就对妈妈说：“这不是你的话，这是王博士的话。”彬彬妈妈一时不知所措。后来我告诉她这很正常，并鼓励她坚持练习。后来当彬彬妈妈能自然地运用CDI的语言模式时，彬彬不仅不再感到异样，反而非常享受和妈妈的交流。

与美国家长相比，中国家长接受这套语言体系的挑战更大。因为这套话语体系和我们中国家长平时的话语习惯有很大的冲突，这种冲突进一步反映了中国传统家庭文化中父母和孩子互动中谦卑和权威之间的冲突。

中国传统家教中的空白：平等谦卑的亲子互动

中国家庭文化强调父母教的职责

中国的儒家文化所强调的三纲五常中，第二纲就是父为子纲，意思就是儿子要对父亲有绝对的顺从。这样高高在上的权威使父母和孩子很难有平等的交流，更不要说像CDI这样的以孩子为中心的话语互动。话语分析（Discourse Analysis）理论认为人际关系的确立会对话语互动的语言内容和形式产生相应的影响。特殊的人际关系和相应的语言内容以及形式就会有特殊的话语类型（genre）和话语特点（register）。对应于传统文化中的父子等级关系，相应的话语互动活动不是CDI这样的平等游戏，而是一本正经的教学互动。所以，在传统文献中强调的几乎都是严格教子。除了大家所熟悉的“养不教，父之过”，北宋的著名词人柳永也在《劝学文》中写道：“是故养子必教，教则必严。”在类似的古代文献中，对爱和教二者关系说得最生动的可能就是司马光了。在他未完成的著作《潜虚》中有一句话：“老牛舐犊，不如燕引其雏。”之后司马光又做进一步解释说：“燕引其雏，教其飞也。”连起来的意思就是老牛舐犊，只是单纯地表达父母对孩子的疼爱。这样本能的疼爱如果不像燕子那样用在教子上，其价值就非常有限。从积极的角度来理解这句话，司马光是在告诫父

母要爱而知教。但从另一个角度我们也可以看到，中国家庭文化更强调的是父母教的职责过于其爱的影响。

正是因为传统的中国家庭中父母的主要职责是教，而教是需要有权威的，为了维护这样的权威，父母就要在孩子面前谨言慎行。正如明朝著名的家训《郑氏规范》中所说的那样：“为家长者，当以至诚待下，一言不可妄发，一行不可妄为。”

和教子相反，在传统文化的文献中有关父母如何与孩子平等地互动这方面的资料相当匮乏。这样的匮乏似乎是间接地默认了这样的假设：平等（谦卑）的亲子游戏的话语系统（如：CDI）和带有权威的用于教导的话语系统，是相互冲突，不可并存的。也就是说一旦父母带着谦卑的态度和孩子进行平等的亲子互动，他们立规矩的权威就会受到威胁。在儒家文化中确实常常把这样的父母看成溺爱失职的父母。

很多人都熟悉鲁迅先生的诗句“俯首甘为孺子牛”。从中看到的是一位谦卑的慈父。其实孺子牛在其典故中的原意是贬义的，这个故事记载在《左传·哀公六年》中：齐景公有个庶子名叫荼，齐景公非常疼爱他。有一次齐景公和荼在一起嬉戏，齐景公作为一国之君竟然口里衔根绳子，让荼牵着走。不料，儿子不小心跌倒，把齐景公的牙齿拉掉了。后来齐景公在临终前还违反常规，遗命将荼立为国君。齐景公一死，可怜的荼就被人杀了。在这个典故中齐景公这样没有原则地疼爱孩子不仅自受折齿之苦，而且从教子的角度来看也是不可取的。正如《颜氏家训》中所指出的那样：“父子之严，不可以狎。”

可以说，中国传统文化非常敏锐准确地看到了规矩和爱的对立，强调为了规矩父母要避免和孩子过分的亲密（狎）。问题是和孩子平等地玩，爱一定会变为“狎”吗？对于这个问题的默认和肯定使得中国传统家教文化过分突出了规矩和爱的对立性，而忽略了二者的统一性。

在前面CDI的介绍和案例分析中，可以清晰地看到这样带着谦卑和尊重的亲子互动，既可以让孩子得到爱的满足，同时又不会因为父母

的谦卑而失去对父母的尊重。这样的互动结果不仅让孩子更加专注积极地探索环境，也在情感上更加接纳和尊重父母。无论是PCIT的研究文献，还是我在中国规矩和爱训练项目的案例，都证明当父母和孩子的互动质量改变了，孩子违反规矩的问题行为（例如攻击性行为）都会得到有效的改变。其实内在的道理非常简单：在CDI的互动中，我们对孩子的尊重和接纳会让孩子在认知和情感上都能得到深入、充分、合理的满足。有了这样的满足，他们内心就自然更加在乎父母，愿意接纳父母，在行为上也自然会更配合父母合理的要求。和通过父母不苟言笑所得到的权威相比，通过CDI所建立的父母权威更有爱的基础，更加发自孩子的内心。

所以，现代的教育和临床研究证明，父母谦卑的亲子互动和坚定的规矩教育不仅不矛盾，而且可以相辅相成。其关键是不要把亲子互动变为无原则的过分亲昵（狎）。在现实中我也确实看到有不少父母在和孩子玩的时候像齐景公那样无原则地讨好戏弄孩子。而立规矩时要么因为缺乏权力放弃规矩，要么用情绪压制威胁孩子。这样的情形就像在第二章中所介绍的那样，规矩和爱被对立分离成规矩或爱。

这样的情形在很多中国爸爸身上特别常见。现在很多年轻的爸爸工作繁忙，和孩子相处的时间有限，他们通过对孩子物质的满足和无原则地玩耍来功利地迅速满足自己的情感需要。殊不知一味这样互动不仅无法满足孩子内心的需要，还会让自己慢慢沦落为孩子物质需要的工具。只有通过学习，把有限时间的互动质量真正提高，孩子才会对你有发自内心的依恋满足。在过去的五年中，我看到有很多繁忙的父亲通过学习和训练，开始熟练地运用CDI的语言真正进入孩子的世界，重新建立起和孩子健康牢固的亲子绑定。

小结

爱是生命一切发展的基础。孩子0~5岁时，父母对孩子合理的爱能让孩子发展出影响一生的安全依恋。除了物质上的满足、身体上的接触，以孩子为中心的高质量亲子互动是建立深度的亲子依恋的有效途径。这样理性的尊重不仅不会威胁父母立规矩的权力，还可以让孩子因为内心对父母情感的依恋而更加容易接受合理的要求。

---

1. Bedrosian T A，Quayle C，Novaresi N，Gage F H. Early life experience drives structural variation of neural genomes in mice[J]. Science，2018，359（6382）：1395-1399.
2. Paquette D. Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes[J]. Human development，2004，47（4）：193-219.
3. 有关PCIT的详细介绍请参见www.pcit.org。
4. Eyberg S. Parent-child interaction therapy: Integration of traditional and behavioral concerns[J]. Child & Family Behavior Therapy，1988，10（1）：33-46.
5. Saby J N，Marshall P J，Meltzoff A N. Neural correlates of being imitated: An EEG study in preverbal infants[J]. Social Neuroscienc，2012，7（6）：650-661.

第五章

规矩和敬畏

规矩的最高境界就是让孩子心存敬畏。

父母都有爱子女的本能，却没有立规矩的本能。不仅如此，立规矩还常常要和爱的本能相冲突。于是，现实中就有了很多不忍心给孩子立规矩的“慈父”“慈母”。放眼望去，这并不是现代中国社会特有的现象。一千年前，宋代的司马光就这样告诫过天下的母亲：“为人母者，不患不慈，患于知爱而不知教也[注]。”看来，“知教”比“知爱”更需要后天的学习。本书的书名特别把规矩放在爱之前，正是想突出现实中立规矩的不易。在章节的编排上我也将用第五章和第六章两章来系统讨论立规矩的理论、原则和方法，希望能帮助父母们不仅理解为什么要立规矩，也能知道如何立规矩。

有关规矩的一些基本概念

规矩和惩罚

规矩不等于惩罚，但二者关系密切。如果把家和国看成是不同规模却有相似功能的社会单位，家规和国法就有很多相似的地方。法律不只是惩罚，却需要有惩罚来保证其有效运行。同样规矩也不等于惩罚，却需要用惩罚作为底线来保证其有效性。法律中的惩罚不仅仅是刑罚，规矩中的惩罚也不仅仅是体罚。为了进一步说明规矩和惩罚之间的关系，我想先从法律和惩罚的关系谈起。

首先，法律是社会所认可的行为规则，并由国家强制实施，是对全体社会成员具有普遍约束力的一种行为规范。所以，法律的目的首先是为了保护个人的基本权利，保证社会的健康发展。法律为了实现这样的功能，就必须有对违反规范的行为和个人有惩罚的权力。人人都有趋利避害的本能，所以法律为了保证其有效，必须有强制执行惩罚的权力。

从法理而言，惩罚有两个基本功能：第一个功能是追求公平，第二个功能是教育。所谓追求公平就是让违法者承担负面的后果，为自己所做的违法行为付出代价。例如你伤害了他人，你就必须通过接受惩罚（金钱或人身自由）而付出相应的代价。所谓教育的功能就是让违法者以及公众因为看到这样的惩罚后果而得到警示，从而因为畏惧惩罚的后果而约束自己的违法冲动或行为。追求公平的功能是对已经发生的事情的一种处理，其焦点是惩前。而震慑和教育功能的焦点则在于以后，是毖后。当然，惩前和毖后的两个环节是相互连接的。如果没有通过惩前建立起公平的示范，也谈不上有毖后的教育功能。

家庭教育中的规矩也是一样，它是给孩子的行为设定界限，让孩子知道什么可以做，什么不可以做。家规若要有效，父母必须对孩子违反规定的行为有惩罚，并有执行惩罚的权威。家规中的惩罚和法律的惩罚一样，既要通过惩前追求公平的功能，也要通过毖后来实现教育的功能。但是在家庭教育中，虽然惩前是必须的，其重点却在毖后，也就是实现其教育的功能。

从教育的角度看，通过惩罚仅仅让孩子害怕自己是远远不够的。因为外在的害怕虽然有时候有速效性，但它的效果不仅是短暂被动的，而且会依赖诸多当下的环境因素（例如立规矩的父母在或不在）。因而，在家庭教育中，我们希望通过惩罚帮助孩子理解和内化规矩，最终产生敬畏之心。如果外在害怕是教育的起点，那么内在的敬畏就是教育的终点。

什么是敬畏

所谓敬畏是在面对权威、崇高或庄严事物时所产生的情绪，带有恐惧、尊敬的感受，它是对一切神圣事物的态度。所以无论是认知上还是情感上敬畏都要比单纯的畏惧更复杂、更主动、更内在。

《了凡四训》的作者袁了凡认为，一个人的道德行为可以有三种动机：畏心、耻心和勇心。我认为这三种心理状态比较形象地描述了从本能的害怕到内在敬畏的转变。畏心往往是一种本能的害怕。这是道德的最后底线。耻心从心理学上定义为个体因为自己在人格、能力、外貌等方面的缺憾，或者在思想与行为方面和社会常态不一致，从而产生的一种痛苦的情绪体验。所以相对畏心，耻心就有更多个人理性和认知的介入。如果说畏心是人类和动物共有的本能反应，那么耻心则是人类特有的社会认知，是一种由更加内化的动机所驱动的感受和表现。知耻而后勇，所以耻心并不是最高的境界，却是产生勇心的基础。勇心是因着对真理和正义的敬畏而不惜自己得失的心态和行为。从畏心到耻心再到勇心是一个道德动机不断内化的过程。人的道德行为也不断地从被动到主动。而这个内化和主动的过程可以是几天，几年，甚至也可以是一生。

在《论语》中孔子说："吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。"

这段话是孔子讲述自己每个年龄阶段的人生境界。到了七十是“从心所欲，不逾矩”。孔子活了72岁，所以这是他给我们留下最后的也是他人生最高的一个境界。这是一个怎样的境界呢？从心所欲，就是能完全按自己的需要来行事。这可能是每个人从小就希望能够实现的目标。但是这句话的重点在后面三个字“不逾矩”，也就是我随心所欲地行事，但是做出来的事情都是合乎道理的。用现代心理学的术语来解释就是，规矩已经完全进入他的潜意识，也就是达到了有界却无界的天人合一的境界了。这就是完全内化的规矩，是敬畏的最高境界。这样的境界不是随着年龄的增加就能自然成就的，而是更需要个人的修为。

敬畏是幸福的保障

孔子曾说“君子以恐惧修省”。朱熹在解释这句话的时候就说得很明确：“君子之心，常存敬畏。”所以这里的“恐惧”就是敬畏的意思。在儒家的修身体系中特别强调君子要“慎独”。在别人眼皮底下，保持自我约束有时还能做到，但是当没有人看见的时候，君子靠什么来“慎独”呢？答案就是平时养成的敬畏之心。

敬畏既是修身之道也是幸福的保障。追求幸福是每个人的人生目的，但是离开了敬畏，不仅幸福远离，甚至危险常现。弃官从学的明朝哲学家吕坤对此有很明确的论述：“畏则不敢肆而德以成，无畏则从其所欲而及于祸。”敬畏让人“不敢肆”而得以避祸。

当人失去敬畏而为所欲为的时候，祸害就不远了。由此看来，真正的自由并不是我想做什么就可以做什么（从其所欲），而是我想做什么的时候有能力因着内心的敬畏而有所不为。敬畏能给我们内心真正的自由。

在现实中，很多时候我们明明知道是不好的事情却偏偏要从己所欲，甚至最后不能自拔。用心理学的专业话语说就是一个人的道德判

断和道德行为往往会背道而驰。这种认知和行为的背离既是内在人性的软弱，也是现实人生的煎熬。

我非常佩服很多伟人的意志力。但是更让我震撼的是他们对自己软弱的坦诚，如《圣经》人物保罗曾说：“我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做……我真是苦啊！”内在的敬畏之心或许就是我们走出软弱的唯一途径。

为人父母如果希望自己的孩子长大后能幸福，自然就需要从小培养孩子对规矩有敬畏之心。放眼上下五千年中国的家庭教育理论，无不把培养孩子的敬畏之心置于一切教育的首位。《三字经》把这个意思做了简明扼要的概括：首孝悌，次见闻。做人首先需要学习的是孝和悌。所谓孝就是对父母的顺从，所谓悌就是对兄长的尊重。所以人生学习的第一门功课也是最基本的功课就是敬畏，在家庭的人际关系中学习敬畏之心。儒家文化特别强调从家庭关系到社会伦理的过渡，家庭的敬畏训练不仅是为建立个体道德打下的基础，也为社会的伦理提供保障。

儒家的家庭教育文化中有一个隐含的逻辑，如果我们培养了孩子对父母孝顺，他们长大后自然就会对社会规范产生敬畏。但前提是孩子对父母有发自内心的孝顺（对人和规矩的敬畏），而不仅仅是惧怕。如果教育的目的只停留在让孩子对父母惧怕，其结果往往会大相径庭。为了说明惧怕个人和敬畏规矩所产生的不同的教育效果，我想从中国历史中帝王对子女教育的两个著名案例谈起。

周公和张居正

中国历代的皇帝对子女的教育特别强调敬畏。因为这不仅影响到皇室的传承，更关乎黎民百姓的幸福。所以，皇室会指定德才兼备的

老师（太傅），设立专门的课程来教育太子。但是要让太子对老师有尊重并不容易。因为太子的社会地位是一人（父皇）之下，万人之上的。所以，老师常常要借着父皇的权柄来树立权威，但是万一皇帝不幸早逝，太子还年幼，教育者的权威就会受到更大的挑战，敬畏的教育可以说是难上加难。

中国历史曾出现过两个极具智慧的人担任了这一异乎寻常的教育重任，他们就是周朝的周公和明朝的张居正。他们对太子的教育结果直接影响了中国历史的进程。

周公教育成王

《礼记·文王世子》里就记载着这样一个感人的故事。

当周武王去世的时候，儿子成王尚年幼而不能马上继位。朝政由周武王的弟弟，成王的叔叔姬旦（周公）来主持。这个周公既有高尚的道德又有过人的智慧，就连孔子也都十分敬重他。但是这样一个圣人在教育小成王时也遇到了很大的困惑，因为复杂的身份和地位让敬畏教育所必需的权威受到了挑战。

首先，周公和小成王为叔侄关系，立起规矩来不像父子之间那么名正言顺，更麻烦的是两人还有一层君臣关系，臣怎么可以给君立规矩让君学习敬畏呢？最后周公想了一个极富创造力的办法，把血缘关系上的长辈权威和政体中的君臣之礼做了绝妙的结合：周公让小成王和自己的长子伯禽一起生活一起学习，周公对自己的儿子伯禽规矩很严，这样做一方面能让伯禽学习敬畏，更重要的是让在一旁的小成王耳濡目染受到教育。最特别的规矩是当小成王违反规矩时，周公不打成王，却痛打自己的儿子伯禽。这就是记录在《礼记》中的著名典故：成王有过，则挞伯禽。

如果这个教育案例放在现代西方教育语境中是典型的不公正和虐待儿童，会对其身心造成创伤。然而，放在中国传统文化的语境中，却成了敬畏教育的典范，就连孔子知道了这件事情后也对周公大为赞叹：“周公优为之（周公做得太好了）。”所以，这个教育案例值得我们好好分析，细细体会。

首先谈谈周公。很多的历史记载都表明周公是一个非常有爱心的人，在此仅举一例。当初武王伐纣成功之后，在如何处置殷商遗民和上层贵族的问题上一时拿不定主意。他首先问军师姜太公，太公的意见是统统杀掉。周武王又找来弟弟周公，周公说：“让殷人在他们原来的住处安居，耕种原来的土地。争取殷人当中有影响、有仁德的人。”后来，武王采用了周公的建议，殷商之地不仅民心安定，经济也迅速繁荣起来。周公对敌国的人民尚且如此仁爱，更不要说对自己的长子伯禽和侄子成王了。其实周公有八个儿子，独独挑长子伯禽入宫，足以见伯禽从小的品行和周公对他的钟爱。所以，我一直在想这样的情景，当周公看到成王犯错时，却要鞭打自己品学兼优的爱子伯禽，面对年幼的长子那委屈而茫然的眼神，慈爱的周公如何下得了手呢？后来孔子对周公的行为做了这样的解释：“作为大臣，如果牺牲自己的生命，对于国君有利，也可以实行。何况仅仅是身体力行一些对君主有利的事呢？！[注]”这样的牺牲就是我们前面所讲到的勇心，是对国家社稷利益的一种敬畏，是一种以天下为己任的大爱。周公这样带有大爱的教育能否让成王懂得敬畏的道理呢？这对伯禽又有怎样的影响呢？

再来说说成王。在这样一位慈爱的长辈教育下，我相信成王和伯禽很可能是情同手足的好伙伴。但是当小成王自己犯错时，无辜的堂哥，也是自己唯一的玩伴伯禽却要代其受鞭打。看到叔叔严厉惩罚伯禽，成王也一定会产生对长辈的敬畏。然而看到无辜的堂兄常常痛苦地替自己受罚，成王心里就会对堂兄伯禽产生内疚，从而产生对兄长的尊敬。当然，小成王也会感受到叔叔周公这样做的无奈。在这份无奈中，成王可以感受到叔叔两方面的敬畏。首先是叔叔对规矩的敬

畏：即便你是小皇帝，犯了错误仍要惩罚。其次是叔叔对你这个小皇帝的敬畏：既是君臣，即便是叔叔也无权责打你，所以只能让爱子替你受过。这份看似软弱的无奈体现的却是规矩和爱的教育智慧。最后成王不仅自己成为一代明君也把儿子康王培养成贤能的仁君，成就了中国历史上有名的“成康之治”。

最后来说说这样的教育对伯禽造成怎样的影响。由于自己没有任何过失却要白白替人受过，可以想象年幼的伯禽一定是很委屈的。他自然会想：父亲很不公平；父亲更爱堂弟成王；父亲爱弟弟们不爱我，因为他把我召进宫当替罪羊；自己真是可怜，整个就是父亲培养成王的牺牲品……这是典型的现代西方心理学对这个案例的分析，其结果当然是伯禽的心理会受到创伤甚至会变得畸形，甚至开始出现人格分裂和反社会行为。近期父母学的研究发现，父母的管教行为最后所起的效用很大程度上取决于孩子对父母管教行为的理解。如果孩子充分认可父母管教自己的权力[注]，孩子就会更倾向于反思自己的问题，而不是去挑战父母的权威。伯禽不愧是周公的儿子，他小小年纪就因着对父亲足够的敬畏而透过这表面的不公正，理解父亲的用心良苦和敬畏的大爱。在这个过程中他非但没有心理受伤，反而学到了很好的敬畏的功课。除了对父亲和规矩的敬畏，伯禽也从父亲的行为中学到了对小成王（当时的玩伴）的敬畏。史书记载后来伯禽不仅成为成王很好的帮手，而且在封地鲁国尊贤重德，大施仁政。伯禽当职共46年，把鲁国治理成为著名的“礼仪之邦”，齐鲁文化对整个中国历史的影响至今仍昭然可见。

孔子对这个深具历史影响的教育案例有过精辟的理论总结：“知为人子，然后可以为人父；知为人臣，然后可以为人君。”无论为人父还是为人君，首先要通过为人子，为人臣来学习敬畏和谦卑。

需要指出的是周公对成王和伯禽的敬畏教育不是停留在对教育者本人的惧怕，而是用自己的敬畏和爱来引导他们对规矩和天理的敬畏。当成王马上要执政时，周公特地写了《无逸》来告诫他要敬畏上

天赋予的王位，不要再重蹈纣王荒淫堕落的覆辙。当伯禽要去封地鲁国上任时，周公是这样告诫伯禽的：“我是文王的儿子，武王的弟弟，成王的叔父，我在天下不能算低贱了。但是我洗头、吃饭时停顿多次去迫不及待地接待求见之人，生怕与天下的贤人失之交臂。你到鲁地以后，千万谨慎，切莫以属国而骄横待人。”这就是历史上著名的“一沐三捉发，一饭三吐哺”典故的来由。这里，周公非常明确地用自己的例子告诉伯禽，他应该和自己一样因为敬畏智慧而去尊重天下贤达之士。由此可见，周公确实是长存敬畏之心。

周公不仅造就了周朝的兴盛，而且奠定了周礼作为整个国家政治文化的基础。孔子感叹说：“郁郁乎文哉！吾从周（这么多的典章制度，我独独遵循周礼）。”自周朝迄今三千多年的历史中，各个朝代在文化上都是以周朝的文化为师，真可谓是百代宗周。

张居正的故事

第二个案例发生在距离周朝2500年后的明朝。当隆庆皇帝驾崩时，太子朱翊钧才10岁。历史此时又拣选了一位旷世奇才担当教育辅佐小皇帝的重任，他就是当时的内阁首辅张居正。张居正和周公有很多相似之处，都是既才华横溢，又忠心耿耿。由于张居正生活的朝代距今不到500年，相比周公，我们可以找到更多的史料来勾画出当时很多的教育细节。

张居正是一位伟大的政治家和社会改革家，不少学者认为他是明朝300年历史中最有影响的政治人物之一。但很少有人注意到张居正还是一个了不起的教育家。他13岁就有中举的才华[注]，个人学识非常了得。除了有扎实的学科知识，张居正还在课程设置和教学方法的制定上颇有建树。首先，他在宏观的课程设计中有明确的教学目标：培养一代明君圣主，所有的微观课程设置都紧紧围绕这个目标。为此张老师还亲自挂帅，组织专家小组编写专门的课本。最了不起的是他能考

虑到学习者的年龄特点，做到真正的因材施教。例如，为了让不到10岁的小皇帝理解古代各位皇帝的执政成败，张老师自己动手画了一套连环画《帝鉴图说》，流传至今。据《明史纪事本末》记载，小皇帝一见就“喜动颜色”，马上起立，让左右为他打开连环画，“居正从旁直陈大义，上应如响”。

除了课程内容本身，张居正还特别注意教学环境和教学文化的培养。小皇帝的主要监护人是李太后。这位李太后是深谙传统教育方法的母亲，同时又非常尊敬张居正（用现在的话说是粉丝），所以非常配合学校教育，家校得到空前的统一。

考虑到一个人学习缺乏重要的社会互动，特别是同伴互动，张居正和李太后商量后派了一位知识渊博、书法出色的太监冯保，天天陪太子读书。平时冯保还担任课外作业辅导，顺便也帮助家校的信息沟通。

有了这么好的老师、课程，以及教学环境，我们再来看看这位学生本身的素质。据记载，万历小皇帝不仅天资聪颖，“五岁即能读书”，而且非常用功。万历即位后，史料对万历的作息有详细的记载：每天于太阳初出时就驾幸文华殿，听儒臣讲读经书；然后稍息片刻，复回讲席，再读史书；至午饭完毕时返回宫内，只有每月逢三、六、九常朝之日，才暂免讲读。除此之外，即使是隆冬盛暑亦从不间断。

有了这么好的教学条件，这么聪明勤奋的学习者，教育的结果一定让人期许。果然，万历不仅勤于朝政，而且俭于生活，亲手缔造了堪称整个明代最为富足强盛的万历王朝。然而这并不是故事的结局。在万历十年，随着张居正去世，后面的剧情完全朝着相反的方向发展。首先万历皇帝突然变了一个人，变成了中国历史上最贪财、最好色、最怠政的皇帝，竟然创造了连续30年不上朝的历史纪录。更让人惊愕的是万历对张居正的态度发生了180°的转变，曾经尊其为父，但在张居正去世不到两年，万历就下令抄了张居正的家，甚至差点把他

鞭尸。这样让人瞠目结舌的结局不得不让人重新审视张居正在教育中可能存在的问题。

两个案例的分析比较

和周公教育成王的案例相比，我认为张居正教育的失败正是在“敬畏”二字上。

首先，从处理师生关系来看，张居正和周公一样面临教育者权威的挑战。毕竟教育的对象是小皇帝。但和周公“成王有过，则挞伯禽”的苦心不同，张居正几乎是简单采用了传统的师道尊严来调教小万历，现实中小万历也确实对张居正惧怕不已。例如，有一则故事讲到张居正给小皇帝讲课，万历把《论语》中的“色勃如也”，误读成“色bèi如也”，居正一声“应当读‘bó’！”使其顿然惊悚。在这样严格的气氛下，小万历很少能享受到读书的乐趣。不仅在学习上如此，在生活上小万历也很难享受到这个年龄自然的童趣。例如，小万历最喜欢的是一年一度的花灯节，彩灯烟花让小家伙不亦乐乎。张居正说太铺张了，一声令下立马取消了王宫的花灯节。小万历虽然心里不愿意，但还是唯唯诺诺地接受了。

由于在教育中无法像周公那样把对小皇帝的敬畏和自己教育的权柄有很好的调和，张居正在教育中只能一味地严厉，这样规矩和爱的分离往往会造成年幼的学习者过分的压抑和创伤。在一般的家庭里，除了严父，往往还有慈母可以缓冲父亲的严厉。但是小万历却不然，因为母亲李太后和张居正一样，深信只有严格要求才能培养一代明君。小万历偶尔调皮一次，就会被李太后长时间的罚跪，有一次还差一点被剥夺王位的继承权。而那位陪读太监常常是扮演告密者的身份。所以这个小万历心里是多么痛苦啊。他多么希望有他可以信任的人来聆听他，所以，当他后来遇到同样熟读诗书的郑妃时便一发不可收拾了。

要说张居正对万历小皇帝没有一点尊重和爱，这也是不公正的。据史料记载，在教导小万历的一段时间里，张居正全家都在湖北老家，他独自在京城，可以说他把所有的爱都给了这个学生。有一次小万历因为出麻疹，张居正很长时间看不到小万历，思念万分。当万历大病初愈第一次上朝时，张居正竟不顾君臣之礼，在其众目睽睽之下径直跑到龙座下深情地仰望着这个他心目中的“爱子”。但是可能这样的真情流露太少了，在更多的场合下，张居正必须克制这样的情感，用严厉来表达自己的爱。

若是一般家庭的孩子，暂时的压抑也未必一定爆发日后的叛逆和仇恨。随着孩子身心成熟，很多人在以后还会慢慢体会那深藏于严厉之下的父爱。但是万历小皇帝不是常人，随着自己身心的慢慢成长而成为握有至高皇权的皇帝。当青春期的个人叛逆一旦到来，自己惧怕的对象又已经不在眼前时，那爆发出来的破坏力就可以想象。

除了教育中缺乏对学习者的尊重，张居正个人私德上的一些问题也妨碍了他对小万历的敬畏教育。从史料记载来看，张居正为社稷大业可谓是呕心沥血，培养小皇帝也是忠心耿耿，在公德上似乎并无大过，但在私德上却颇受诟病。例如著名史学家黄仁宇在《万历十五年》中曾记述了张居正还乡时的铺张排场：“随从的侍卫中，引人注目的是一队鸟铳手，乃是总兵戚继光所委派，而鸟铳在当日尚属时髦的火器。”最令人惊叹的是他此行的座驾，称得上中国历史上空前绝后的公车：“首辅的坐轿要三十二个轿夫扛抬。内分卧室和客室，还有小僮两名在内伺候。”这样的排场都超过了皇帝的待遇[注]，难怪《明史》中有这样的评价：而威柄之操，几于震主，卒致祸发身后。

反观周公，在小皇帝成功即位后还是心存谦卑，“一沐三捉发，一饭三吐哺”。而张居正却心安理得地坐上三十二人的豪华大轿，以至于功高震主。二人内心在敬畏上的差异在此可以一目了然。二人教育的结果自然也就大相径庭：周公用自己的敬畏之心把成王带入了对天理的敬畏，张居正用个人的严厉培育出万历对个人的仇恨。

研究比较这两个案例时，我一方面对周公的敬畏之心高山仰止，另一方面也为张居正的悲剧惋惜不已。我时常想如果张居正能够在严厉中多一些以万历为中心的亲子互动（例如CDI），情况又会如何呢？例如，当小万历把“色勃如也”误读成“色‘bèi’如也”时，不妨先从小万历的角度思考一下为什么他会读‘bèi’，或许是因为之前读过《荀子》中的“不由礼则勃乱提僈[注]”而误读成“bèi”。如果真是这样，甚至还可以先肯定他尝试把过去的知识迁移到新的语境中的努力，然后再告诉他这个字在《荀子》中确实念“bèi”，但在这个地方却读“bó”，二者是不同的意思。或许小万历不仅能愉快地记住这个知识点，对老师也更加亲近。再例如，在取消大规模的花灯节后，张居正能买几个烟花和小万历一起燃放，共享亲子互动的快乐……如果真是这样，或许之后的明朝乃至之后的中国历史都要重写。当然这样的设想对张居正来说是不公平，也是不可能的。

在特定历史背景中成长的任何一个人都会受到环境和文化的局限。从个人成长而言，张居正家底殷实，又是少年得志，没有经历一定的人生磨炼，特别是早期的人生磨炼，要培养出内在的敬畏之心是很不容易的。另外，张居正也受到传统教育文化的限制。正如我在第二章中分析的那样，中国传统家庭中，教育的主要职能是由父亲担当（养不教，父之过），而父亲的特点就是严厉，严厉到要把爱藏得很深很深，甚至唯恐让孩子感受到一点点。所以中国父亲的爱太深沉，以至于子女心里太沉重。这样的传统教育在塑造行为上是有一定效果的，但往往是以孩子的心理损伤为代价，其结果往往是因为对父母个人的畏惧而不得不这样那样做，而不是出于对规矩本身真正理解和敬畏而做。这样的顺从遇到可以反叛的机会往往会产生意想不到的破坏力。张居正作为中国传统文化内成长的个体，虽然已是旷世奇才，但仍难以跳出特定历史文化背景的局限。

无论是周公，还是张居正，他们所教育的都是小皇帝，一方面他们要在这个特殊的学生面前树立自己的权威来维护师道尊严，另一方面又不得不服从（至少表面上）君臣之礼。这样的矛盾使得他们立规

矩的权力面临潜在的挑战。而在一般的家庭中，孩子无论在身体还是心理上都要依赖于父母，父母在孩子面前享有自然的权威。所以，相比周公和张居正，我们给孩子立规矩应该更加容易，更加顺理成章。但是现实中很多父母在给孩子立规矩时仍很失败，究其原因，还是父母自己对规矩缺乏敬畏。

培养敬畏之心

作为父母如何在立规矩中体现自己的敬畏之心呢？首先立规矩要认真不能随便；其次立规矩需要有合理的惩罚。

立规矩不能随便。这需要规矩的内容、制定规矩的过程，以及执行过程都是合理而且认真的。由于家规的对象是发展中的孩子，所以内容及其表达都要考虑孩子的年龄特点。关于如何根据孩子的年龄制定合理的规矩，我推荐大家参考黄陈怡文所著《爱的管教：两代哈佛人的成长经历》一书。黄陈怡文是一位在中国台湾地区长大在美国生活的妈妈，曾获美国哈佛大学教育硕士，她通过在家教育[注]（homeschooling）的方式培养了自己的四个孩子。书里面有非常详尽的各年龄的规矩内容以及相应的惩罚。但是不管在什么年龄阶段，她总是把尊重并顺服父母的权威放在第一。父母的权威是落实所有其他规矩的基础和保障。关于如何确保父母立规矩的基本权威，我会在本章后面有关惩罚的讨论中继续展开讨论。

除了规矩内容的合理，规矩的数量也要合理。建议同一时期内给孩子所立的规矩不超过三条。当孩子能够自觉遵守后再加入新的规矩。这样做既可以突出重点，也有利于把重要有限的规矩做扎实。一个扎实的规矩往往包含着孩子对父母的顺从和对规矩要求的内化，这样的结果本身就会提高孩子对新规矩的理解和接受能力。但是，有些

父母一时心血来潮会定出十条八条的规矩，造成孩子动辄得咎无所适从，或者父母自己就因为规矩太多而草草了事。这样的结果既不利于规矩的落实，也会让孩子对规矩失去敬畏。

在规矩的制定过程中我们应该让孩子一起来参与，特别是当孩子上幼儿园后，这时他对为什么要制定规矩就有了一定的理解能力，规矩的要求和违反规矩后的惩罚都可以和孩子事先交流，让孩子能理解这些规矩对他自身的益处。例如对三岁的孩子说：如果你不收拾玩具，玩具就不能回家，你有可能再也找不到它们了。虽然让年幼的孩子理解所有的规矩及其意义也不现实，但是在制定过程中有孩子的参与是对孩子的尊重，这也可以改变规矩的制定者以及提升孩子对规矩的认知：从完全外在的父母所立的规矩转变为对他有帮助的和父母共同制定的规矩。研究表明，让孩子适当参与规矩的制定，对孩子遵守规矩和接受违反规矩后的惩罚都大有裨益。当然，孩子的参与程度要和年龄成正比。

法律的颁布常常有隆重的仪式，家庭规矩的制定也需要有一定的仪式感。首先要认真地写出来（对于学龄前孩子还可以用图文并茂的方式展现），然后全家人聚集在一起，父母要认真朗读每一条规矩，最后把书写的规矩张贴于家里一个显眼的地方。这种仪式感既可以起到警示的作用，又可以在孩子违反规矩时，把孩子带到张贴的规矩前，让孩子感受到处罚是事先约定有法可依的，不是父母临时随意制定的。

有了合理的规矩内容和慎重的规矩颁布，执行规矩过程的细节仍会对父母有很大的挑战。而这些挑战仍有可能让我们认真制定的规矩半途而废。在一定程度上执行规矩就像是一次战斗，需要我们在时间、环境、心理上都做好充分的准备。下面一个美国妈妈的案例可以帮助我们看到立规矩和执行规矩的过程中孩子和环境给我们带来的种种挑战。

有一位美国妈妈为了改变四岁孩子早上拖拉而影响上幼儿园的坏习惯，做了以下准备。先想好方法，让孩子选择：你可以穿好衣服，或者到了出门时间你穿着睡衣去幼儿园。接着她把能够想到的细节都做了准备。例如她知道孩子的嗓门很大，一有不满就会尖叫，而隔壁又有一位多管闲事的老太太。这位妈妈就和老太太事先讲好，明天听到孩子的尖叫或者看到她把挣扎着穿着睡衣的孩子抱上车时，不必打911。这位妈妈还是不放心，怕这位老太太搅局，自己事先给当地的警察打了电话，告诉警察明天可能发生的事情。最后，她和幼儿园的老师打了电话，告诉老师明天有可能晚到。让老师事先告诉别的孩子，如果看到她儿子穿着睡衣站在教室门口时，不要取笑他，而是鼓励或帮助他把衣服穿好。到了第二天，不管妈妈怎样警告，孩子还是我行我素，到了时间，妈妈说了声："宝贝，对不起，我们要走了。"就一把抱起穿着睡衣的孩子上了车，然后给孩子系上安全带。等车子到了幼儿园停车场，孩子哀求妈妈让自己把衣服换好再去教室，妈妈接受了这个建议，等孩子换了衣服拉着手把他送到教室里。这一次虽然波澜不惊，但是孩子明白了妈妈的规矩是认真的，从此就对规矩不再敢怠慢。

这个案例中的妈妈不仅在时间上有充分的准备，对每一步的细节有清楚的规划，甚至对环境中可能产生的意外因素（隔壁的老太太）都有足够的重视和相应的对策。在整个过程中既毫不犹豫地让孩子承受该承受的后果，也充分考虑到孩子的合理需要，充分保护他的自尊心（避免到了班上被别的同学取笑），真是一位规矩和爱兼容的好妈妈。

惩罚和敬畏

客观明确的惩罚是敬畏必不可少的环节。在本章的一开始我们已经讨论了惩罚对实施法律的必要性，同样在家庭教育中要让孩子对规矩有敬畏也离不开惩罚。正如法国哲学家里克尔在《恶的象征》里说的那样："经由畏惧而不是经由爱，人类才进入伦理世界。"

在家庭中很多父母常常舍不得让孩子接受惩罚，结果就是让孩子失去对规矩的敬畏。例如，在教育孩子的时候，有的家长每次看到孩子认错了，就欢天喜地夸奖起孩子来，根本不会想到还需要惩罚。把惩罚随便拿掉的行为就在明确地告诉孩子，规矩是不需要敬畏的。

当然，孩子能够真心认错是值得肯定的，但认错还是不能替代惩罚。而现实中，能真心认错的孩子真不多。如果父母轻易拿掉了惩罚这一重要环节，孩子往往会变成一犯错就认错，但认完错一转身接着犯错。这样的孩子根本不是在真心认错，而是把随口的认错当作了逃避惩罚的手段。这样的孩子长大了也会抱着侥幸的心态去触摸法律的底线，因为他们总觉得自己可以逃避惩罚。但是社会的法律规范却是，如果犯法，即使你认了罪，还是要接受法律的惩罚。所以，如果我们培养孩子的目标是让他能独立于社会，我们家庭的规矩就要和社会的法律一样，不能把惩罚随便拿掉。

什么是合理且有效的惩罚

我认为最好的惩罚是孩子自己的行为所造成的自然且他又在乎的结果。所谓自然就是孩子自己选择的行为和负面的后果有因果关系。例如，孩子不愿意吃饭，最自然的结果就是饿。所以给孩子吃饭立规矩是比较容易的，因为它的自然结果很容易出现。但是也有父母说饿了一顿一点没用，孩子照样不吃。那是因为这样的惩罚还没有满足第二个条件：孩子在乎。饿一顿对于现在很多孩子还是不够的，偶尔饿两顿，甚至三顿，对大部分孩子身体并没有什么负面影响，但是会让

孩子明白饥饿的难受源自自己不好好吃饭的行为，这样这个行为就很容易得以纠正。

当然，不是孩子所有违反规矩的行为我们都可以给孩子既自然他又在乎的结果。当孩子对父母的管教权威发起挑战的时候（你不让他说脏话，他偏说），当孩子出现攻击性行为的时候，我们很难给到孩子自然的行为结果，这个时候我们不得不用人为但是让孩子足够在乎的惩罚。这样的惩罚可以是剥夺孩子在乎的某些特权，例如孩子看动画片的权利。但是剥夺特权的惩罚往往不能在当下生效，例如当孩子有攻击性行为出现的时候，剥夺看动画片的结果要第二天才能真正出现。这样的延时会对惩罚的有效性带来挑战，特别是对年幼的孩子。

比剥夺孩子特权更加及时、更加直接的惩罚就是对孩子的体罚。

可以打孩子吗？

对体罚这个颇受争议的话题，有很多大样本量化的研究。格尔霍夫[注]（Gershoff）总结了其中88份研究文章发现，除了对孩子当时的顺从行为有帮助，在很多方面都是有负面效应的，例如父母的体罚会引起孩子更多的攻击性行为。但是鲍姆林德等资深的美国学者[注]对这样的结论提出了质疑。首先在概念上，很多的研究把理性有节制的体罚和情绪化的虐待混为一谈。其次，在研究方法上把统计意义上的数量相关解释为因果关系，例如在数量关系上，高频率的体罚和孩子更多的攻击性行为常常在一起，但并不能简单地得出这样的因果关系：高频率的体罚会引起更多的攻击性行为。或许正好相反：因为有些孩子有更多的攻击性行为才导致了父母更多的体罚。同时研究者都认为父母缺乏理性的虐待是犯罪。但是非虐待的有节制的体罚是怎样的结果，还需要有更多的研究。这样的体罚结果至少是受下面两个重要因素的影响：父母对孩子平时是否有爱，在体罚过程中父母是否控制情绪。

一项由临床心理学家葛兰迪(注)（Ray Guarendi）主持的研究项目中，研究者让美国50个州的年度最杰出教师给出他们教育生涯中记忆最深的优秀学生名单。当然，美国教师眼中的优秀学生往往是品学兼优的。研究者随后研究这些优秀学生的家庭教育方法，结果发现这些优秀学生的父母有超过70%使用体罚作为教育手段。大部分的体罚从一岁半到两岁开始，一直到孩子4~6岁。这项研究的结论是体罚不等于虐待，它可以是教育。

为了探究体罚究竟能否成为有效合理的教育手段，我们需要更多质性的研究（qualitative research），例如个案研究。在提供对我很有启发的一则体罚个案之前，我先对体罚中的一些文化和环境因素进行一些探讨。

我从2005年开始就在美国的塔尔萨大学开设“儿童发展与教育”的课程。在第一节课我都会问美国学生小时候是否被父母打过，结果90%以上的孩子都说被打过。在很长的一段历史里，美国和其他西方国家体罚孩子还是被提倡的。特别在基督教文化中，认为人生而带有原罪，需要用惩罚把孩子的意志打碎（break his will）。而且基督教文化中，有一位母亲的地位如同中国文化中的孟母，她就是苏珊娜·卫斯理。和孟母一样，苏珊娜用严厉的教育智慧培养出两位出色的儿子，卫理公会派的创始人约翰·卫斯理和查理·卫斯理。在一封信中，苏珊娜教导儿子约翰·卫斯理应当这样做父母：

当孩子哭闹着要东西时，无论其要求大小，绝对不能有任何给予，不然你的教育就会前功尽弃。要让他做你所吩咐的事情，为了让他顺从即使要鞭打十次也是值得的。不要因为有人说这样做残忍而动摇，真正残忍的是你不这样做。趁现在把他的意志打碎，他的灵魂才能得以挽救。

苏珊娜是一位虔诚的基督徒，她这样严厉教育的理念和方法来自犹太文化中人生而有罪的原罪论。若有原罪，我们必须用体罚吗？犹太文化的箴言中对这两个问题有非常明确的回答：

杖打和责备，能加增智慧，放纵的儿子，使母亲羞愧。

不忍用杖打儿子的，是恨恶他；疼爱儿子的，随时管教。

不可不管教孩童；你用杖打他，他必不至于死。你要用杖打他，就可以救他的灵魂免下阴间。

这三段箴言都非常直白，如果你爱你的孩子，你就要通过杖打来管教。这样做不仅能拯救孩子的灵魂，也能增加孩子的智慧。

中国人的“家法”

在全世界各民族的教育中，最让我肃然起敬的是犹太人的教育。这个受尽磨难的民族只有一千多万的人口，但却从各个方面向世人展示了他们教育的智慧和成就。历史上有22%的诺贝尔奖获得者是犹太人，二战以后美国诺贝尔奖获得者中有将近50%是犹太人。而犹太人的家庭教育遵循的恰恰是教育箴言。

上面提到的犹太文化中的三段箴言都提到要用“杖打”来体罚孩子。无独有偶，在中国古代的家庭教育中有一根用来打孩子的“杖”，叫家法。

中文的“家法”一词很明确地表达了这根杖是象征着规矩，象征着法。父母用杖而不是用手打孩子，至少在传达两方面的重要信息。首先，是规矩要打你，而不是父母要打你，你挨打是触犯了规矩。第二，象征着规矩的杖是在父母之外，在父母之上的。所以通过杖打是要建立孩子对规矩的敬畏而不是对父母的惧怕。相反，如果直接用手打孩子不仅太随意，而且很难让孩子明白这样重要的道理。

在本章的开始，我曾经说过家规最重要的功能是对之后的行为起到惩戒和教育作用，所以打孩子最终的目的是培养孩子对规矩的敬畏。这根象征着规矩的杖是神圣而有权力的。在中国传统家庭中的家法有两个重要的特点：首先，家法是专物专用，为了体现它的神圣。

其次，家法常常固定放在家里一个醒目的位置。其目的就是要孩子进进出出能常常看见这根家法，每看到一次，就受一次警示，受一次震慑，直到最后内心产生一根无形的杖而实现自律。父母拥有管教孩子权力的时间也就那么几年，作为一个有责任有智慧的父母要在有限的管教时间里，努力用家法这一神圣的权力帮助孩子建立对规矩的敬畏之心。

虽然杖对体罚孩子有重要的作用，但是千万不要误认为只要用杖就一定能教育好孩子。现实中有很多父母杖打孩子却失败的例子：尽管用杖打孩子，但最后孩子对杖对规矩仍然没有丝毫敬畏。甚至有个别父母用棍子把孩子打成了残废。这些失败的例子有一个共同的原因，那就是父母对规矩没有敬畏，他们体罚孩子完全是为了发泄自己的愤怒。用怒气体罚孩子首先没有积极的教育效果，因为你的怒气也会让孩子变得极度的恐惧或愤怒。在这样的极端情绪中孩子是没有任何的学习能力的。更重要的是，这样的体罚已经不再是教育而是发泄。

所以，要对孩子立好规矩，父母首先要敬畏规矩。如果父母自身没有足够的敬畏和理性，就不配用体罚来给孩子立规矩。下面我想用一个案例，进一步讨论体罚需要父母对规矩有怎样的敬畏和理性。

刘志雄先生的个案

这个案例中的爸爸叫刘志雄，是毕业于耶鲁大学的美籍华人。刘先生不仅在事业上很成功，在教育孩子上也很有研究和心得。他非常顽皮的儿子在教育上给他出了很多难题。虽然家里也有明确的规矩，也有家法，但是效果总不理想。

有一次，刘先生快去上班了，却发现调皮的儿子蠢蠢欲动要做一件很不好的事情，于是特地警告儿子不要做这件事情，否则爸爸不会放过他。结果，他一出门，孩子就做了这件事情。刘先生回家第一眼

就看到了这样的结果，便生气地质问儿子：“我这样警告你都不行，你说怎么办？”

“打呗！”他儿子很冷漠地回答道。

刘先生听到这两个字心都碎了。他事后说：“我从他这两个字中听出了他对权威的蔑视和对规矩的不屑，我以往对他的规矩教育彻底失败。”

刘先生忍住怒火走进自己的房间，默默祷告，慢慢平复自己的心情。最后他叫来儿子，蹲下来看着孩子的眼睛诚恳而又坚定地告诉他：“爸爸要给你说四句话。”孩子还是一脸冷漠，刘先生就继续说：“首先，爸爸爱你。第二，即使爸爸爱你，也不能把规矩拿掉。第三，你做错事你有责任，爸爸也有教育的失职。第四，以前你做错事爸爸都是让你承担责任，今天爸爸替你来承担这个惩罚！”

说完以后，刘先生就把家法拿来，当着儿子的面开始打自己，平时打孩子多重，这次就打自己多重。第一下打下去之后，孩子脸上冷漠的神情突然不见了，第二下打下去后，儿子扑通一声跪倒在地，抱着爸爸的腿哭着说：“爸爸，是我错了，请你打我，不要打自己。”刘先生对孩子说：“孩子，爸爸谢谢你，但是今天这个责任，爸爸来承担。”打完后，父子二人抱头痛哭。稍微平复后，刘先生看着儿子说：“孩子，但愿以后我们再也不要这样做了。”

从此之后，他就发现儿子不仅对爸爸更加尊重，对规矩也开始敬畏。刘志雄先生最后总结说这次执行规矩之所以有效，是因为孩子真正感受到了爸爸对自己的爱。

2000年的夏天，我在纽约听了刘志雄先生分享他自己这个案例。当时很多人听完都流下了眼泪。多年过去了，我从这个成功的案例中慢慢悟出了很多教育的道理。

首先，在孩子公然挑战规矩和父母的权威时，合理的体罚还是必要的，就像有人公然违犯法律的时候，刑罚作为严厉的处罚也是必要

的，二者是同一个道理。就像刑罚的执行必须经过理性的司法程序，体罚也需要父母的理性。

要想让体罚孩子变成理性的教育必须记住这两句话：第一，想打的时候不能打；第二，不想打的时候却不得不打。

想打孩子的时候往往是父母自己生气的时候，带着自己的怒气来体罚孩子就不是教育而是犯罪。以此为标准，可以说现实中绝大部分的责打都是错误的，这也是为什么大样本的定量研究发现体罚是有负面效应的一个重要原因。

能做到想打的时候不打孩子已经很不容易，要做到不想打的时候不得不打，这样的父母更是凤毛麟角。因为从父母内心而言，这样"不得不打"太无奈，太痛苦。但是就是这样的无奈和痛苦，可以让孩子感受到你对孩子的爱和对规矩的敬畏。这样的"不得不"说明你不想打，为什么不想打？很简单，因为你是我的儿子，我爱你。既然你爱我，为什么还要打呢？刘先生说得非常清楚：即使我爱你，我也无法把规矩拿掉。所以孩子就明白规矩是在爸爸之外，在爸爸之上的。

刘先生最后愿意替代孩子来接受体罚，更是让孩子感受到父爱的伟大和规矩的神圣。所以只有真正的爱才能把孩子带入到敬畏的世界。

《战国策》有这样一句名言：父母之爱子，则为之计深远。意思就是如果父母真正爱自己的孩子，就要为孩子长远的未来考虑。给孩子立规矩特别是不得不让孩子承担严厉的后果时，更需要父母克服自己当下的情绪，为了孩子的未来，因着敬畏无奈而又理性地执行惩罚。

小结

家规如同法律必须有惩罚作为保障。惩罚的最终目的不是让孩子害怕父母，而是让孩子敬畏规矩。再好的教育条件如果没有敬畏，一样是失败。合理的体罚需要父母对孩子有理性的爱和对规矩有真正的敬畏。

---

1. 虽然告诫的对象是为人母者，如果司马光看到现在中国家庭的情形，我想他会把第一句改为“为人父母者”，连现在越来越多的“慈父”们也一并告诫之。
2. 源自《礼记》“为人臣者，杀其身，有益於君，则为之。况于其身以善其君乎！”
3. Schneider W J，Cavell T A，Hughes J N. A sense of containment: Potential moderator of the relation between parenting practices and children's externalizing behaviors[J]. Development and Psychopathology，2003，15（1）:95-117.
4. 十三岁考举人时又颇受乡试主考官湖广巡抚顾璘赏识，二人成了忘年交，顾盛赞其为“国器”并解犀带相赠；然顾恐其过于顺利得意忘形而终无为，有意磨砺之，强制其落榜。
5. 我不知道万历皇帝听到这个消息会不会联想到当初被张居正取消花灯节烟火的事情。如果想到了，会对张居正当初的管教平添几分不服。
6. 在此句中“勃”通“悖”读bèi，是悖逆的意思。
7. 在家教育是一种以家庭为主要教育场所，通常由父母或家庭教师组织开展的教育活动：家长放弃工作做起了全职爸妈，让孩子在家上学。
8. Gershoff, E. T. （2002）. Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytic and theoretical review. Psychological bulletin, 128（4）, 539-579.
9. Baumrind D，Larzelere R E，Cowan P A. Ordinary physical punishment: Is it harmful? Comment on Gershoff[J]. Psychological Bulletin，2002，128（4）：580-598.
10. Guarendi R. Back to the Family[M]. New York: Simon & Schuster，1990.

第六章

规矩的原则和方法

立规矩需要爱，规矩中的爱能让规矩充满力量而直接进入孩子的内心。

第五章从理论的层面探讨了规矩和敬畏的关系以及立规矩的必要性。这一章从实际操作的层面探讨立规矩的三条重要原则：爱为基础的原则、趁早原则和一致性原则。

在第三章通过讨论规矩和爱的不可分割性，我们已经明确了有效的规矩是带有爱的规矩。第五章中刘志雄先生的案例进一步明确了规矩中的爱具体体现在父母对自己情绪的控制，对孩子的能力的同理心，以及和孩子共同承担责任。这一章的重点讲解趁早原则和一致性原则。

趁早原则

何时开始立规矩？

我有一个朋友，总是满腔心血地疼爱儿子，立规矩却常常于心不忍，再加上有爷爷奶奶的呵护，孩子更是为所欲为。上小学后，不仅成绩倒数还经常惹祸。朋友多次被老师叫去学校解决问题，甚至被老师大声责问："你是怎么给孩子立规矩的？"受了这样的刺激，夫妻二人痛下决心要给孩子立规矩。顿时，慈父慈母变成了狼爸虎妈，不但孩子不能适应，护孙心切的爷爷奶奶也常常和他们爆发冲突……

显然，读小学才开始立规矩实在太晚了。

那么从上幼儿园开始立规矩呢？也太晚了。

如果父母在孩子入园以前没有好好立规矩，不仅孩子入园适应困难，而且会产生很多新的问题：不能积极参与课题互动，不能服从规则，容易和同学发生冲突，等等。儿童心理学的很多跟踪研究也发现，2~3岁儿童的很多不良行为往往会带到他们以后的人生阶段[注]。

多年前，有一位妈妈在我的博客上告诉我这样一件事。

我的女儿现在2岁3个月，对于所有的玩具表现出不爱惜的态度；对于长辈没有表现出我所要求的尊重；如果没有满足她的要求，就表现出极度的反抗。年轻父母都会有自己的社交，我们在瞒着她的情况下外出，回到家，她果然没有睡觉。看着我们进门，在客厅坐定，她表现得很冷漠，然后拖着外公去他们的房间睡觉。可是就在昨天，她还一定要和我们睡一个房间的。我尝试去牵她的手，却被她一下打开。

首先让我们好好解读一下这个案例。一个才2岁3个月的孩子到了晚上睡觉的时间，什么都不干，在客厅长时间"坐定"静候妈妈回来，这需要何等的毅力和耐心。就像妈妈反映的那样，平时孩子"对于没有满足她的要求，（就会）表现出极度的反抗"。而这次妈妈竟然敢瞒着她出门，是可忍孰不可忍，于是战斗到底就成了孩子必然的选择。有了这个明确的目标，长时间无聊的"坐定"行为就被赋予了重要的社会意义。再从妈妈的角度来分析，当她一开门看到"果然"

没有睡觉的孩子，内心顿时崩溃。“果然”一词说明这位妈妈在外应酬时就惴惴不安，唯恐小公主会有这么一招（知女者莫如其母），看到自己最不愿意看到的结果时，妈妈内心只有歉意连连，想用和孩子一起睡觉为自己“瞒着她”的行为道歉。没有想到孩子还是不依不饶，把妈妈的手一下打开，拖着外公去自己的房间睡觉。

进一步解读这位2岁3个月孩子的报复行为，我看到的却是一个很多父母都不愿承认的现实：如果你不给孩子立规矩，孩子就一定会给你立规矩。这个孩子就是在警告妈妈：看你下次还敢瞒着我出门吗？！

或许有的父母会说：“孩子还小，在这些事情上让孩子说了算，也没什么吧？”殊不知父母这样无原则的妥协会让孩子的自我无限膨胀，而这就会成为孩子将来不幸人生的开始。因为带着这样膨胀的自我，孩子今天给你立了规矩，明天必然要对这个社会立规矩。案例中这孩子现在遇到这么一件小事，内心就充满苦毒，非要通过狠狠报复妈妈才算出气。今后开始上学，步入社会，她也会因为一些小事深受伤害，而用自己的一切力量去报复他人和社会（见第七章卢刚的案例），可以想象她以后的人生会如何。

由此看来，两岁开始立规矩都太晚了。谚语说：教妇初来，教儿婴孩。意思是说调教媳妇要从刚刚嫁进门的时候开始，教育孩子要从婴儿的时候开始。《汉书·贾谊传》说得稍微明确些：“故自为赤子而教固已行矣。”所谓“赤子”原意是刚出生的孩子。对什么时候开始对孩子立规矩解释得最符合现代科学结果的是颜之推。在《颜氏家训》中是这样说的：“当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁，可省笞罚。”颜之推提出在“婴稚”就可以立规矩，因为孩子那个时候已经可以看懂父母的喜怒哀乐了，这样就可以通过交流教育孩子“使为则为，使止则止”，这是非常有道理的，因为能立规矩的前提是能和孩子交流。但是颜子推所说的这个能看懂脸色的婴稚到底是多大呢？日常生活中大家只能凭自己

的观察和经验来做决定。心理学家们给了我们更准确的答案。他们发现刚出生几分钟的婴儿就能用非常微弱的视觉看到父母的表情并且有意识地模仿。到了三个月，婴儿就能辨别大人的微笑（喜）和皱眉头（怒）的表情。所以，综合颜之推的理论和现代心理学的研究，孩子三个月大的时候就要开始立规矩。即便如此，我认为还是太晚了：立规矩要从出生开始。

人生的第一个规矩

看着新生儿朦胧迷离的眼神，你或许会不解地说：他们除了吃和睡，还什么都不懂，需要立什么规矩啊？其实，人生的第一个规矩就是从婴儿的吃和睡开始。越来越多的研究证实，能否成功地在婴儿的饮食和睡眠上设定界限、建立规律，不仅会影响他的身体健康，而且也会影响到他智力和行为的发展。例如，美国国家心理卫生中心(注)（the National Institution of Mental Health）发现，早期儿童的多动症与婴儿期不规律的睡眠习惯有密切的关系。能否立好人生的第一个规矩不仅对宝宝的成长很重要，而且也会影响到父母今后给孩子立规矩的意识和信心。

在美国有一本家喻户晓的育儿书《从零岁开始》(注)，作者认为人生第一个规矩就是建立“吃—玩—睡”的生活规律。这三段活动是密切关联的，为了方便起见，我分开介绍如何建立这三段活动的规矩。

吃的规矩

在这三项活动中，吃是父母最有控制能力的。所以从某种意义上说最早的规矩是从规律的喂养开始。无论你是母乳喂养还是奶粉喂养（如果是母乳喂养，有规律的哺乳还能帮助母亲泌乳规律化），都要尽快建立每日有规律的喂养。一般来说，在刚出生的前8周，每天的喂

奶次数为7~9次，每次间隔为2.53小时。这个间隔时间包括每一次喂奶过程所用的时间。

很多父母只要宝宝一哭马上就喂。这样的喂养模式就很难建立时间的规律。其实，宝宝的哭除了饥饿，还会有很多其他原因：需要换尿片了，困了，或者身体不适。美国加州大学洛杉矶分校的儿科专家卡普博士[注]（Karp）发现新生儿啼哭还有一个重要原因是不适应妈妈身体外的新环境。对于这种情况，卡普博士创立了一种独特的新生儿（0~3个月）止哭方法——5步止哭法。这个方法的原理就是通过创设类似妈妈子宫的环境来安抚宝宝。

步骤一：襁褓法——裹紧带来安全感受。

襁褓法是让宝宝镇静下来的基石。很多母亲都用襁褓来包裹宝宝，因为能够让宝宝感觉像是重新回到了子宫，仿佛又被紧紧地裹在子宫壁内，获得安全感。有人会认为包裹起来会让宝宝哭得更厉害，但宝宝的胳膊一旦被包裹起来，你会发现与手脚没有束缚地乱动乱踢相比，宝宝更喜欢被束缚。

襁褓法实施起来很容易，但你必须掌握一些实际的技巧，比如在包裹的时候，要把胳膊裹得紧紧的，绝不能把婴儿的腿拉直。因为只有准确的包裹才能奏效，要严格按照“下、上、下、上”的顺序，通常在5~10次练习后，才能够变得驾轻就熟。

步骤二：侧卧或者俯卧法——让宝宝感觉舒适。

平躺向上是宝宝在睡觉时的最好睡姿，但要安抚宝宝，侧卧或者俯卧是最有效的。但卧的角度非常重要，只要稍稍有所偏差，比如稍向前约2厘米，宝宝就哭闹了，稍向后2厘米，就立刻安静下来。大多数宝宝在心情愉快时并不介意自己躺在哪儿，可一旦哭闹的时候，如果父母还让他平躺，会使他觉得自己摔下来也无人理睬，这样会刺激他的莫洛生理反射[注]，手舞足蹈发出尖叫。因为侧卧或者俯卧的姿势能够迅速关闭莫洛生理反射，消除被摔下来的恐慌感。

步骤三：嘘声法——宝宝最喜欢的声音。

对成人来说，大声地嘘可能看上去很粗鲁，但在宝宝的语言里，发嘘声表示“我爱你”“不用担心，我一切都很好”。世界上有很多种噪声能够安抚坏脾气的宝宝。收音机频道间电波干扰的噪声、吸尘器或是吹风机带来的噪声，你可能认为这些声音都太大，但宝宝在子宫里听到的声音比吸尘器发出的声音还要大。因为妈妈的心跳、肠胃的蠕动都有声音传到宝宝的耳中，所以宝宝在出生前已经习惯而且喜欢这样的噪声。听到这样的噪声会让宝宝感觉又回到了妈妈的子宫里。

步骤四：摇晃法——根据宝宝的需要有节奏晃动。

有节奏的晃动对新生宝宝非常管用。保持宝宝的头不受束缚小幅度地轻微摇晃，就像宝宝在子宫里24小时感觉到的晃动，可以启动宝宝的运动感官，从而激活安抚反射。即使轻微的晃动一整天，也不会伤害你的宝宝，反而会让宝宝感觉非常舒服和放松。聪明的母亲都知道宝宝哭闹时，快而有力的晃动比缓慢温柔的动作能更快地使宝宝安静下来。当然，晃动的方法需要反复练习，否则过度剧烈的动作会引发“头部受伤综合征”。晃动法的原理很简单：宝宝在子宫里时就是在晃动中发育的。

步骤五：吮吸法——吮吸是最大的安慰。

婴儿在预产期前3个月就开始练习吮手指了。把手指放在婴儿的嘴巴里，或是给他一个奶嘴，不仅能够缓解婴儿的饥饿感，更重要的是吮吸时会激活大脑深处的镇静神经，启动宝宝的安抚反射，使大脑释放出某种化学成分，几分钟之内就会产生松弛感，将宝宝带入深层次的松弛状态。

玩的规矩

宝宝醒着的时候，你要和宝宝有很多肢体和语言上的交流。一般来说出生一周后，宝宝醒的时间会越来越规律。随着喂养时间间隔的拉长，和孩子玩的时间也要慢慢增加。小宝贝除了喜欢和母亲的身体有直接接触，还很喜欢听母亲对自己温柔地说话。这时候高质量的亲子互动不仅能帮助宝宝情感、语言、智力的发展，而且对接下来的睡眠也有很大的帮助。在这些高质量的互动中，宝宝的大脑会积极地参与，不断产生新的脑神经的突触链接。这不仅可以帮助孩子大脑的发育，还可以合理地消耗孩子很多的身体能量。要知道在婴儿期，60%以上的营养是用于大脑的发育。当然，也不能无限制地逗弄宝宝而破坏“吃—玩—睡”的节律，所以妈妈要留意宝宝疲倦的信号，及时合理地完成从玩到睡的过渡。有关高质量的亲子互动，请参见第四章CII的互动模式。

睡的规矩

成功地建立喂奶规律是宝宝良好睡眠的重要前提。埃佐（Ezzo）和巴克纳姆（Bucknam）在对520名婴儿的调查中发现，不论婴儿性别，不论是母乳还是奶粉喂养，超过80%的宝宝能在7~9周时一觉睡到天亮（夜间睡眠7~8小时不间断），到了第12周96%以上的宝宝就能一觉睡到天亮了。

在早期睡眠的训练上，父母最大的挑战是承受婴儿的号啕大哭。为了既顾及孩子的需要，又能培养孩子独立入睡的能力，哈佛大学医学院神经学教授、波士顿儿童医院儿童睡眠障碍中心主任法伯博士（Richard Ferber）提出了法伯睡眠法。他的名著*Solve Your Child's Sleep Problems*已经翻译成中文《法伯睡眠宝典》。简单地说，这一方法就是到了宝宝要睡觉的时间，父母把宝宝放到床上去，不抱不摇，然后离开房间。宝宝会哭，父母按照一定的时间间隔返回短暂查看，然后再离开，直至宝宝睡着（具体细节请阅读法伯的原著

或译本）。这一方法虽然仍有不少争议，但却被成千上万的家庭证明是有效的。

在睡眠的训练上，中国父母面临的另一个问题是和宝宝同床共眠。这种习惯不仅会造成不少宝宝突然死亡的悲剧（被压或窒息），而且不利于宝宝的睡眠。很多中国妈妈和宝宝睡在一起是为了满足自己的需要，哪怕闻着宝宝的体味入睡也是莫大的享受。但是为了这个享受，你的孩子却要付出很大的代价。你让宝宝在睡眠上养成了对你的依赖，这不仅剥夺了宝宝与生俱来的独立自然入睡的能力，而且会因为早期睡眠的问题而影响认知和情感的发展。美国儿科协会（American Academy of Pediatrics）2016年最新的建议是：父母和宝宝分床睡，但是宝宝的小床和父母相距较近[注]。

人生第一个规矩，建立吃—玩—睡的节律，对宝宝和父母都有重要意义。一旦建立起这样的生活节律，特别是宝宝有了很好的睡眠习惯，不仅对父母自己的生活质量意义重大，对孩子身体、智力和情感的发展更是至关重要。

首先，这会帮助宝宝提升安全感和稳定性。当节律建立后，宝宝会慢慢知道每天会发生哪些事情及其顺序。这样的认知可以提高宝宝对环境的预知能力。如果宝宝对这样的节律产生依赖和信任，会帮助宝宝提升对看护者的信任感和对环境的安全感。

其次，这样的节律感可以帮助宝宝提升对社会的认知和促进情绪的发展。良好的生活节律可以提升宝宝与环境、看护者的互动质量。如果宝宝能预知接下来要做什么，这样的预知能力本身就是这个年龄阶段一种高级的认知能力。例如在活动转换过程中宝宝会慢慢对一些特别的信息感到敏感并用这些信息准确预测下面的活动。例如当宝宝慢慢记住妈妈拍完嗝以后，马上就会把自己放到小床里面，宝宝就可以从拍嗝的行为预知睡觉活动的开始。这样的认知能力会让宝宝更容易接受活动之间的过渡，减少哭闹的频率和强度。

需要指出的是，虽然建立宝宝吃—玩—睡的节律意义重大，但父母在立这个规矩的时候切忌死板、机械，要对宝宝身体的信号很敏感，然后做出合理的调整。

规矩的一致性原则

同一教育者之内的一致性

有效的规矩一定是一致的规矩，但是在家庭内要做到规矩的一致却非常难。首先，作为教育者个体的父母，在不同的情形下，给孩子立的规矩往往也有不一致。例如，有的父母自己心情好的时候孩子做什么都可以，但是自己心情不好了，孩子一句话就会勃然大怒。这样的规矩自然就没有一致性可言。其次，即使有的父母自己在规矩的一致性上做得很好，但是家庭成员之间在规矩的要求上常常不一致，孩子不是无所适从就是从中渔利。所以，规矩的一致性是规矩有效性的前提。下面我们就从教育者自己和教育者之间两个方面探讨如何做到立规矩的一致性。

父母的认知往往会受环境和情绪的影响，所以给孩子立规矩时会不一致。严格地说任何父母在规矩上或多或少都有不一致的地方。正是因为这样，父母首先要敬畏规矩。为了做到尽可能的一致，父母自己需要常常反思，同时在实际操作中要注意以下三点：

第一，把重要的规矩写下来。就像法律条文必须写下来一样，规矩也要如此。这样既可以时时提醒自己，也能帮助家庭其他教育者统一对孩子的行为要求。

第二，控制自己的情绪，仔细分析孩子的行为，按孩子的行为动机来决定惩罚。前面讲过，很多父母都按着自己的情绪来立规矩，这

是立规矩的一个大忌。著名儿童心理学家皮亚杰曾经用这样的故事来测试儿童的道德认知水平：汤姆去偷糖果吃，不小心打碎一个盘子；约翰去帮妈妈洗碗，不小心打碎十个盘子。你认为谁更坏？年幼的孩子大都说打碎十个盘子的约翰更坏，因为他打碎十个盘子闯了大祸。十岁左右的孩子会说打碎一个盘子的汤姆更坏，因为他是去偷东西吃。所以皮亚杰认为孩子到十岁后就会从别人的动机来判断行为的性质。然而，我却发现很多家长在给孩子立规矩时就像不到十岁的孩子，眼睛只看见外在的结果而看不见孩子的动机。例如孩子一不小心打碎一个盘子，爸爸会说："不要紧，宝贝小心手啊。"但是如果有一天孩子不小心把爸爸珍藏的一个昂贵的古董打碎了，这时候，有的爸爸不由分说地一个巴掌就打上去了。这两种情况孩子行为的动机可能没有两样，但是爸爸因为自己对行为的感受不一样，处理起来截然不同。克制自己的情绪，理性判断孩子的行为性质，这对父母是极大的挑战。

我的一位大学同学给她儿子买了一架崭新的钢琴。就在钢琴到家不久，她就看见儿子用带齿轮的玩具在钢琴铮亮的表面来回滑动，划出了几道刺眼的划痕。难得的是妈妈在惊愕和心疼中迅速恢复了爱的理性。她走过去，一边把孩子从琴凳上抱下来，一边说："宝贝，你看钢琴受伤了，它很疼很疼的。"多年后我的这位同学回忆自己对这件事的处理时，还自豪地跟我说："因为那一次的克制，我把伤痕只留在了钢琴上，没有把它刻在孩子的心上。"

第三，对不同的孩子要有公平的规矩。注意，这里我用的是公平而不是一致。什么是公平？公平有时候不是一致对待，而是按照年龄和能力的不同分别对待。也就是说同一个规矩，对不同年龄的孩子要有不同的要求。例如：自己的事情自己做这一规矩，在孩子婴儿期、儿童期、少年期和青春期的各个不同阶段，要求孩子完成的事情就不能一样。

随着中国“二孩”政策的实行，有二胎甚至三胎的家庭越来越多，如何通过长幼之分实现规矩的公平一致就成了很多家庭面临的挑战。由于这个话题极具现实意义，但它又不仅仅涉及规矩一致性原则，我将在本章最后展开探讨。

不同教育者之间的一致

一个家庭通常有父亲母亲两个管教者，在中国很多家庭里甚至还有祖辈的家长参与教育。这样，不同教育者之间的一致就更为重要也更受挑战。下面我首先探讨如何在有祖辈参与的家庭中做到规矩一致性，然后谈论父母之间如何相互搭配保证规矩的一致性。

祖辈参与教育的规矩一致性

祖孙三代在一起生活是传统中国家庭形态的一个特点。虽然这样的家庭在慢慢减少，但据统计目前我国三代家庭的数量仍占家庭总数的37%。孩子的年龄越小，与祖辈生活在一起的三代家庭所占的比率越大。老人的参与对孩子教育的积极和消极的影响都有。积极的影响有很多，例如首先老人有充分的时间和精力可以投入到孙辈身上，为孩子的生活和学习提供帮助。其次，老人常常比父母有更丰富的抚养和教育孩子的实际经验，可以为父母提供很多好的建议。第三，父母可以在和老人的相处中给孩子树立良好的尊重长辈的榜样。但是，由于管理队伍的人员增加，管理队伍内部的关系就变得复杂，这些宝贵的隔代资源在实际教育中往往会造成规矩一致性的重要障碍。对此，国内很多专家已经提出了很多宝贵的建议，我就不多赘言，只强调两条原则。

首先，除了一些特殊的情况（例如留守儿童），祖辈老人只能是家庭亲子教育的补充，而不能代替父母成为家庭教育的主体。所以，

老人和父母都要明确自己的职责。孩子的父母应该担负起对子女抚养和教育的主要责任，但要尊重老人。作为老人，虽然可能和孙辈孩子的相处时间比父母还多，但是在规矩和教育上要听从父母的安排。因为孙辈是你孩子的孩子，而不是你的孩子。隔代教育往往以溺爱居多，很多老人对自己的子女还能严格要求，到了对孙辈的教育都是百依百顺，这往往会造成和父母规矩的不一致。几乎所有的孩子都有这样的天赋，他们在年龄很小时就能敏锐而准确地觉察出大人在规矩上的不一致，而且能操纵和利用这样的不一致来实现自己利益的最大化。

其次，在立规矩有了不一致时，要召开家庭会议。大家理性地把不同规矩的理由坦诚交流，如果相互不能说服对方，老人还是要服从父母的决定，因为这是他们的孩子。需要特别提醒的是，这样的会议不要让孩子参加。有的家庭婆媳之间的关系比较紧张，开这样的会议很难理性交流，这个时候爸爸就要挺身而出做交流的主要调解人：先和妻子好好交流，然后再和自己的母亲交流。

父母之间的规矩一致性

下面再谈谈父母之间的规矩一致性。即使没有祖辈的参与，就父母两个人之间做到规矩的一致性也是非常困难的。大部分家长在孩子到来之前对立什么规矩和怎样立规矩都没有很好的学习和交流。当孩子到来之后匆匆拿出自己固有的模式来给孩子立规矩，结果很容易产生矛盾。也有的父母甚至为此劳燕分飞。其实，父母之间规矩不一致很正常，因为父母来自不同的家庭文化，有不同的成长背景和价值观，取得一致的关键是二人怎样配搭，怎样包容。

首先，一个家庭里不能有许多头，必须由一个人负最后的责任。所以先要明确谁是家庭的头。我认为是丈夫。中国的传统家庭观念是如此，在西方的一些经典中也有如此说法：“丈夫是妻子的头。”所以做妻子的要顺从丈夫，这样的顺从当然也包括对孩子立规矩时对丈

夫的顺从。丈夫是家庭的头，但绝不表示他是家中的独裁者，他不能完全操控或统治妻子，或视妻子为家中的奴隶而随意支配。反过来说，丈夫一方面要带着敬畏承担起领导的神圣责任，一方面要尽力爱护妻子。中国传统家庭中的严父慈母基本上就是这样的搭配。现在很多中国家庭的搭配颠倒过来变成了严母慈父，这样会造成立规矩时很多不必要的问题。无论从父母的生理、心理的差别或是儿童心理发展的需要，立规矩的主要责任都是父亲来承担比较好。中国古话说：父爱如山，母爱如水。只有父母按其特点各司其职相互搭配，家庭系统才会和谐，生机勃勃。

其次，即使明确了父亲是规矩的主要责任人，父母在立规矩时仍有可能产生不一致。遇到这样的情况，要牢记一个原则：不要在孩子面前指责另一方的规矩。不然，父母很容易在孩子面前发生争吵。这样的不一致不仅会让当下的规矩失败，甚至会损害父母以后立规矩时的权威。如果一方不认同对方的做法，甚至自己内心无法承受眼前的情景，最好的方法是先走开，等事情结束后，彼此都比较心平气和的时候再进行理性的交流，这样就比较容易就事论事地达成一致。

最后，夫妻两人可以一起参加一些有关的培训。有时候夫妻很难说服对方，如果有双方都认可的专家介入，夫妻双方不仅可以有一个理性交流的平台，也可以因为接受比较专业的解释达到规矩的一致。

家有二宝：护大不护小

很多父母天真地认为有了两个孩子彼此就不寂寞了，殊不知这也会对教育产生新的挑战。按照家庭系统理论[注]，一个新的家庭成员的加入可以使原先家庭成员的关系产生很多深远的变化，例如当夫妻的二人世界有了孩子，夫妻之间的关系就会受到各种影响，甚至挑战。当家里有两个孩子时，原先大宝和父母的依恋也同样会受到挑战。为

了战胜这样的挑战，父母应该做好两件重要的事情：大宝角色过渡的训练；遵循护大的原则处理两个孩子的冲突。

先谈谈大宝角色过渡的训练。这个过渡又可以分为二宝出生前和出生后两个阶段。过渡训练的目的就是通过适合大宝年龄特点的方法，让大宝对自己即将变化的新角色——哥哥或姐姐——有一个客观、具体、积极的认识。

在二宝出生之前的阶段，父母需要做三件事情：

（1）认知二宝，帮助大宝客观认知二宝的生命特征，并引导大宝与未出生的二宝建立连接。

（2）确定身份，帮助大宝在活动中感受自己对二宝的领导权力和帮助能力。

（3）告知变化，帮助大宝面对家庭可能的变化，特别是妈妈对他关注的暂时减少，让他有客观具体的认知和思想准备。

认知二宝

家有二宝时，大宝常会有一种矛盾的心理：一方面会对二宝充满新奇和激动，另一方面也会因为意识到可能失去关注和爱而内心产生抗拒。有的父母会比较单纯地片面夸大二宝的可爱，让大宝充满不切实际的好奇心。例如有的父母会简单地说：“弟弟（妹妹）很可爱，很好玩的。以后你就可以带着他（她）玩了。”这个说法对年幼的大宝（特别是2~3岁）会很有吸引力，感觉自己像是要养一个可爱的小宠物一样。但是随着二宝的出生，大宝会发现现实中这个只会哭的小东西不仅不好玩，而且把爸爸妈妈的时间和关注都拿走了。于是，很多大宝的情绪和态度就会发生急剧的转变：从喜欢和期盼变成排斥和憎恨。

确实，新生命会越来越可爱。但是新生婴儿的可爱并非是在刚刚出生时可以被年幼的大宝感受到的。所以父母需要通过一些特别的活动，让大宝对二宝有具体的认识。例如：可以让大宝事先看看自己刚出生时的照片和视频。这可以帮助大宝对新的生命有一些更具体的认知，但是这样的帮助还是比较片面和抽象。我曾指导一些家庭通过孵小鸡的活动帮助大宝对新生命的诞生过程有具体的认知。通过21天的观察记录，大宝不仅对小鸡从胚胎到出壳的过程有了具体深入的了解，而且对新生命的诞生充满了好奇和激动。后来当他们看到妈妈每次产检带回来的二宝的B超照片就很有兴趣，还会和爸爸妈妈讨论二宝的这张照片相当于小鸡胚胎的第几天。这样，大宝和二宝的连接就不仅仅停留于爸爸妈妈的简单描述了，大宝对新的生命就有了具体的认知和内在的情感。

确定身份

很多父母会对大宝说："你是哥哥（姐姐），以后你就可以带着他（她）玩了。"这虽然在口头上确定了大宝的领导地位，但是这只是对未来权力的一个抽象承诺，为了让年幼的大宝能真正理解这样抽象的权力，我们需要有一系列具体的工作。让大宝给二宝取名字是一个让大宝感受到权力的一个常用方法，当然最好是让大宝取的是小名和英文名字。当大宝觉得自己能给二宝命名时，自然有一种主导权力感。另外，也要让大宝参与到迎接二宝的一系列工作中。例如在挑选二宝的小床时可以和大宝商量，在挑选给二宝的小衣服时，可以让大宝做主买上几件。以后二宝出生后，每次给二宝换这几件衣服的时候，爸爸妈妈要记得告诉二宝：这是哥哥（姐姐）给你挑的漂亮衣服啊。有了这一系列的具体工作，大宝会渐渐把二宝看作被自己领导的一个生命，而不是一个充满威胁的竞争者，自己不仅是二宝的领导，而且还是爸爸妈妈的好帮手。

告知变化

二宝的到来会很现实地让妈妈对大宝的关爱减少。所以从得知怀孕开始，爸爸妈妈就要客观地告诉大宝：妈妈因为有了二宝会很辛苦，所以需要更多的休息时间。这个时候爸爸或者其他家庭成员要对大宝有专门的有效陪伴。当然这也需要在二宝到来之前，这些家庭成员，特别是爸爸，要和大宝建立非常好的依恋绑定。在妈妈临产前后，不仅要好好陪伴大宝，而且要计划好各项大宝可以参与的活动：例如给妈妈准备鲜花，给二宝拍照，准备妈妈和二宝回家，等等。不仅让大宝的注意力放在这些活动中，也可以让大宝通过积极参与进一步强化大宝对新生命的一定的主导权。

当二宝出生后，过渡工作的重点是帮助大宝参与对二宝这个生命的观察和管理。首先探讨对二宝的观察。

“同理之根”（Roots of Empathy）是一个创立于1996年旨在提高年幼儿童的同理心的著名项目。它的主要方法就是经过专门培训的辅导员训练年幼的孩子观察婴儿的发育，指认婴儿的心理感受。在一学年内，让学校附近的一位家长带着他的婴儿访问班级，每三周一次。通过一年有指导的系统观察和互动，那些年幼儿童的同理心得到了很大的提升，他们的攻击性行为大幅度减少。“同理之根”这个项目的成功给了我一个很重要的启发：孩子对能力不如自己的生命（二宝或者小宠物）都有一种内在的同理心，如果我们能合理地组织好孩子和这些生命的互动，他们的同理心就能由内而外地得到激发。

根据这一原理，爸爸妈妈要有计划地帮助大宝对二宝进行系统的观察和讨论。类似前面谈到的“孵小鸡”这样的活动就有助于激发大宝在观察方面的兴趣和能力。当二宝到来后，父母可以帮助大宝系统记录和观察二宝的行为，例如记录二宝的哭，哭的声音、哭的表情。可以和大宝一起模仿二宝哭的声音和节奏；可以和大宝一起观察探讨二宝哭的表情：眼睛的特点，嘴巴是张开的还是闭合的，嘴角是往上

翘的还是往下弯的，等等。通过这样仔细地观察和讨论，大宝对二宝的哭有了非常具体和仔细的认知。然后可以让大宝把二宝的哭脸画出来。在这个基础上，还可以和大宝进一步探讨二宝为什么会哭：是饿了，困了，要换尿片了，还是想要回到妈妈的肚子里去？最后让大宝来参与一些具体的安抚工作。例如可以轻轻地拍拍二宝，也可以在父母的示范下用“五步止哭法”来安抚二宝。当看到自己能让二宝不哭的时候，大宝对自己的领导能力和身份有了更加具体的感受和确认，同时对二宝这个新生命多了同理少了嫉妒。

两宝的冲突管理

介绍了大宝从独生子女到非独生子女的过渡，下面就来探讨当二宝一天天长大成为大宝的玩伴时，如何处理两个孩子之间的冲突。首先需要说明的是，如果我们能做好前期的过渡，后面的冲突就会减少。大宝毕竟也还是孩子，冲突（例如抢玩具）还是难免。中国很多爸爸妈妈的处理方法往往是简单地责备大宝：“你是哥哥（姐姐），你要让着弟弟（妹妹）。”这和我所要说的护大不护小原则正好相反。如果一味用这样的方法处理冲突，大宝会非常委屈无奈，二宝会非常娇气霸道，两个孩子之间的矛盾也会愈演愈烈。

其实护大不护小的原因很简单：只有大宝得到充分尊重后，才能发自内心地去爱护谦让二宝。所以父母要延续前面对大宝领导地位的认定，带领二宝来尊重大宝。例如在玩具分配上要尽可能维护大宝对自己玩具的所有权，告诫二宝不能随便碰大宝的玩具，一定要大宝同意了才能让二宝玩。如果大宝主动把自己的玩具（甚至是他自己不想玩的玩具）给二宝玩的时候，就要马上用二宝的口吻感谢大宝的友好行为。如果父母能坚持维护大宝的地位，大宝对二宝所表现出来的爱心往往让很多父母感到惊讶。在这些年的家庭辅导中，有很多这样让人感动的案例。有一位妈妈总是抱怨四岁的女儿对别的小弟弟小妹妹可以非常友好，唯独对自己一岁半的小弟弟充满了攻击性的语言和行

为。当父母在调整了对姐姐的尊重和维护后，妈妈给我发来了下面的信息：

当弟弟靠近她时，她没有像以前那样快速地用身体遮挡起来不让弟弟看到（玩具）。相反地，她立刻把拼好的头冠戴到了弟弟头上，然后说："你是小王子，哈哈哈。"然后弟弟一把扯断了串珠。我心想：完蛋了，这回弟弟又闯祸了。可是她竟然说："哦，断了不怕，姐姐给你拼回去。"我在内心忍不住给她鼓掌，这是以前想都不敢想的事情。家里有这样一位可贵、可爱的小天使，让我的内心时时受到感动和鼓励！

其实像这位姐姐那样，很多大宝内心深处强烈的同理心会因为我们错误的教育方法而被压抑。对大宝的尊重和维护就是帮助大宝理顺内在的感受，自然地展示他内心的天使。

当然，维护尊重大宝不等于无原则地去偏袒和纵容孩子。当大宝对二宝有攻击性的语言和行为时，一样是需要立规矩的。但是在给大宝立规矩之前，首先要把大宝带到单独的一个房间，不让二宝看到立规矩的过程。这样做，即使在立规矩的过程中，大宝也能感受到你对他（她）的尊重和维护。

其实护大原则和中国传统的家庭伦理关系是一致的。《三字经》上所说的首孝悌，这个"悌"就是弟弟对兄长的尊敬。当然弟弟对兄长的尊敬需要通过父母护大行为而得以落实。或许有的父母会认为这样会让二宝受到伤害，确实二宝要从小尊重大宝，会有暂时的委屈，但是当大宝能像前面那位姐姐那样发自内心地去爱二宝的时候，这样偶尔的委屈也算不了什么。相反，来自大宝的爱却会让二宝终身受益。

小结

立规矩要从孩子出生开始，越晚效果越差，代价越大。立规矩需要有一致性。一致性表现在教育者本身、不同教育者之间、家庭与社会之间的一致。立规矩需要爱，规矩中的爱能让规矩充满力量而直接进入孩子的内心。

---

1. Silva，P A. The Dunedin multidisciplinary health and development study: a 15 year longitudinal study[J]. Paediatric and Perinatal Epidemiology，1990，4（1）：76-107.

2. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml。

3. Ezzo G，Bucknam R. On becoming babywise. Simi Valley, CA: Parent Wise Solutions，2001.

4. Karp H. The Happiest Baby on the Block: The new way to calm crying and help your baby sleep longer[M]. New York：Bantam，2012.

5. 莫洛生理反射：一种重要的残留反射，如果婴儿有被摔下或者在下落的感觉时，就会起作用。

6. https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx。

7. 该理论最早由美国心理学家鲍恩（Murray Bowen）提出。参见https://thebowencenter.org/theory/。

第七章

培养情商的五个要素

规矩和爱的融合可以培养出谦卑而又自信的孩子。

一个人的情商比智商重要，因为情商不仅影响外在的成功，还影响内在的幸福感。培养孩子情商自然就当重于培养孩子的智商。下面我将首先探讨什么是情商及情商的重要性，并从情商的五个要素出发，具体介绍如何通过规矩和爱的教养来发展孩子的情商。

情商和幸福

毋庸置疑，让孩子幸福是为人父母的终极目标。如何让孩子幸福？一般父母的做法是：先培养孩子进一所好大学；毕业后找到一份收入丰厚的工作；最好再有一定的社会地位。这样孩子就应该幸福了。

这一想法其实质就是要孩子通过知识的学习（培养智商）获得财富和地位，由此作为幸福的保障。这样想无可厚非。然而，现实中有

钱有学历但不幸福的人仍比比皆是，这又怎么解释呢？诺贝尔经济学奖获得者、著名心理学家卡尼曼[注]（Daniel Kahneman）通过一系列严格的心理学研究给出了一个解答。他发现幸福本质上是一种内在的情绪感受，在基本的物质得到保障后，这种情绪感受与所拥有的金钱、学历、社会地位这些外在的成功就关系不大了。

其实，早在一百多年前，被称为美国现代心理学之父的威廉姆·詹姆斯就睿智地用一个简单的公式揭示了幸福和外在成功之间的微妙关系：

$$\text{幸福}=\frac{\text{你所得到的}}{\text{你认为你应该得到的}}$$

你所得到的越多（分子越大），理论上幸福商值就越高，但前提是分母不变或者分母的扩大不及分子的扩大迅速。如果分子扩大的同时，分母无限膨胀了，整个商值就会变小。所以幸福的商值还取决于内在的自我（分母）。那些成就高、财富多却不幸福的人正是因为有别人看不见的极大的分母。当再多的得到在自己眼里都是理所当然（甚至还不够）时，真实的幸福感就很低。所以一个人要幸福不仅要追求外在的成功，更需要做好内心的修为。而内心的修为就和情商的培养休戚相关。

情商这个概念起始于心理学家对传统智商这个概念的不满。早在1920年，教育心理学奠基人桑代克就提出要用社会智能（social intelligence）理解和管理他人的能力，来解释一个人的成功。大名鼎鼎的韦克斯勒智力测验的作者大卫·韦克斯勒（David Wechsler）进一步提出，如果不能充分阐释类似社会智能这样的非智力因素，那么对智商的研究将难有进展。在1983年，哈佛心理学教授霍华德·加德纳[注]（Howard Gardner）提出了著名的多元智能理论（The Theory of Multiple Intelligences），他认为传统的智能（比如智商），不能全面地描述一个人的能力。人的智能需要包括人际智能（洞察他人的目的与动机的能力）和自我认知智能（认识并理解自我的能力）。

在此之后陆续有学者开始用情商[注]（emotional intelligence）一词。但是这个概念被大众接受并关注还要感谢科普作家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）1995年的畅销书《情商：为什么情商比智商更重要》。该书中，戈尔曼不仅用很多的案例让人们看到情商对幸福的重要意义，并根据其他心理学家的研究提出了情商的五项基本要素：

自我意识（self-awareness）；

自我管理（self-regulation）；

自我激励（self motivation）；

同理心（empathy）；

人际交往技能（social skills）。

下面我将逐一介绍这五项要素及其重要性，并探讨如何用规矩和爱来培养孩子的情商。

积极客观的自我意识

自我意识是情商最为核心的要素，它会对其他四项要素产生直接的重大影响。戈尔曼对自我意识的定义是：对自身状态、情绪和动因的感受和认知。它和自我形象、自我评估、自信心以及自尊心都有密切的关系。通俗一点说，自我意识就是自己认为“自己是谁”的内在认知系统，这样的内在认知会影响到怎样认知外在环境，产生怎样的情绪感受，以及自己怎样和环境互动。

健康的自我意识要同时具备两个特征：既客观又积极。

所谓客观是对自己和环境的评价接近现实情况，既不过高也不过低。所谓积极则是对自我和现状的改变有着正向的态度。例如，当你

输了一场网球比赛后，所谓客观，体现在（1）在较短时间的沮丧后能平静地接纳输球的结果；（2）对自己输球的客观原因（例如自己和对手的技术和发挥）有中肯认识。

所谓积极，则体现在能把看到的自己的不足放到今后的训练体系，并通过有效的训练提高现有的状态。如果输球后先怪裁判不公正，再指责对方击球时吼声太大，最后的结论是我原本应该赢的。这种态度表现出来的自我看上去很积极（不服输），但是缺乏了客观的认识基础，积极就成了赌气。相反，如果垂头丧气地接受输球的结果，以后只找比自己弱的选手比赛。这种反应看上去是客观接受了输球的现实，但是对可能的改变缺乏积极的态度和行为，这样所谓的客观也无益于成长。

客观积极的自我意识是自信的基础。一个人如果失去了对自己的客观认识，自信就变成盲目自负，对人和环境的认知就会出现偏差，反应也常常偏激。这样不客观的自我意识不仅会让自己陷入无法自拔的痛苦，甚至会危及社会。下面我就用一个曾经震惊美国的卢刚事件，来探讨这种畸形自我意识的可怕后果。

卢刚事件

事件经过

如果你在网上搜索“卢刚事件”，你可以看到以下信息：

1991年11月1日下午三点半左右，卢刚进入了正在进行专题研讨会的艾奥瓦大学凡·艾伦物理系大楼（Van Allen Hall）三楼的309室，在旁听约五分钟后，他突然拔出左轮手枪开枪射击，他首先击中他的博士生导师，47岁的戈尔咨教授，并在戈尔咨教授倒下之后，又在教授脑后补了一枪；然后，他又朝他的博士生导师助理史密斯（Robert Alan Smith）副教授身上开了两枪。此时，在场的很多学生刚刚有所

醒悟，纷纷逃离现场，这时卢刚又瞄准了当时在场的另一位中国留学生——27岁的山林华博士，向山林华的脑部和胸膛连开数枪。随后，卢刚离开了第一现场到达二楼208室系主任办公室，一枪射杀了44岁的系主任尼克森（Dwight R. Nicholson）。在确认尼克森死亡之后，卢刚又返回第一现场，发现几个学生正在抢救奄奄一息的史密斯，于是又朝史密斯的脑部补发了致命的一枪。随后卢刚又进入了行政大楼，冲入一楼111室的校长办公室，向副校长安妮·克黎利（Ame Cleary）的前胸和太阳穴连开两枪，又朝办公室内的学生秘书茜尔森（Miya Sioson）开了一枪。随后，卢刚到达二楼的203室，饮弹自尽。

整个枪击过程不足20分钟，卢刚在自杀前总共向六个人开枪，女学生茜尔森被击中脊椎，颈部以下全身瘫痪，其余五人全部丧命。这就是当时震惊中外的卢刚事件，引起了一场关于中国教育弊端的讨论。

谁是卢刚

卢刚是一位高才生，物理天才。他在1981年以数理化平均97分的优异成绩考入了北大物理系。三年后又在当时大名鼎鼎的全国CUSPEA（China-U.S. Physics Examination and Application）考试[注]中脱颖而出，并因此于1985年获得全额奖学金进入艾奥瓦大学天体物理系攻读博士，并于案发前五个月获得了博士学位。一个学业优异才华横溢的博士怎么会变成一个冷酷血腥的凶手呢？

根据卢刚留给美国媒体的信件，起因是同系另一位中国学生山林华（遇难者之一）获得了当年唯一的优秀论文奖，卢刚认为自己才应该获得该奖，而山林华不具备毕业和获奖的资格，所得到的一切都是由于系主任和教授袒护的结果。卢刚为此向学校的学术办公室申述，副校长安妮·克黎利（另一遇难者）负责调查此事，但没有发现卢刚所申述的那些不公正。卢刚由此归罪于山林华、他的教授和校方领导，决定痛开杀戒，用自己的方式来获得公平。

为了进一步探究卢刚杀人的内在动因，我查阅了所有我能找到的资料，包括网上当时的媒体报道和与卢刚有过接触的人的回忆。在众说纷纭的推测中，我基本同意当时在该大学任职的知名华裔女作家聂华苓的分析：导致卢刚精心策划制造这个惨案的个人原因是他从小就得宠，成长过程一帆风顺。

虽然卢刚的父母只是北京的普通工人，但是卢刚是独子，上面又有两个姐姐，从小在家里就备受宠爱。等上了学，卢刚的成绩不是学校第一就是班级第一，这让他在方方面面又备受学校呵护。据卢刚的一位中学同学回忆：

我们上中学的时候，卢刚就和班上一个女孩堂而皇之地谈恋爱。如果换成是别的同学，早就被严厉批评、通知家长甚至开除了。但卢刚是我们中学的宠儿，老师和校长都当作看不见，由他们出双入对，卿卿我我。

要知道这是在20世纪70年代，卢刚所读的中学又是北京最好的高中之一。这样公然的早恋不被批评是很难想象的，也可以看到当时学校老师对这位高智商的才子有多么迁就。

到了艾奥瓦大学后，卢刚学习成绩依然突出[注]。卢刚的自我就越发膨胀，更不把别人放在眼里，常常因为一些小事和别人交恶。曾经和卢刚同住一屋的赤旭明博士有这样的回忆：

1987年夏天，我与卢刚、山林华合租一个一房一厅。我与小山住卧室，卢刚住客厅。卢刚从不打扫屋子，喝牛奶从不用杯子，打开盖对着嘴咕噜咕噜喝完就随手扔在地上。我比卢刚大10岁，以长辈的口气告诫他："大家是合租，要考虑一下别人的感受。"结果卢刚目露凶光，表现得非常凶恶。我觉得卢刚根本不把别人放在眼里，自视甚高，常以物理尖子自居，说话喜欢揭别人短处，以嘲弄别人为快乐，时常出口伤人。

父母的溺爱和学校无原则的呵护加之自己的优异成绩使卢刚更加确信自己是不能被别人超越的。为了维持住这不客观的自我形象和感受，卢刚必须把遇到的任何挫折都归咎于他人。这样消极的归因思维在他最后写给他二姐的信中暴露无遗。

在信中，卢刚首先将自己没有获得论文奖归罪于艾奥瓦大学的教授。他始终认为自己是最公正的："你（卢刚的二姐）知道我生来正直不阿，最讨厌溜须拍马的小人和自以为是的赃官。"有了这样唯我公正的认知，遇到挫折就会对自己和环境产生扭曲夸大的判断。这时，卢刚唯一可以接受的解释就是别人和他作对，而不是别人可能比自己更优秀。而这样不客观的认知所激发的极端情感就是"死活咽不下这口气"。而这样扭曲的极端情绪最后解决的办法就是毁灭他人和自己："至少我找到几个垫背的人给我陪葬。"

在这封给二姐的信中，卢刚宣泄完对他人的愤怒后，终于有了一些比较理性的反思，他认为自己的过错是不应该读物理这个专业。但是马上笔锋一转把专业选择的"过错"归咎于给他生命、把他抚养长大的父母，责怪他们一没文化，二没金钱：

我有些后悔当初没有学更实际一些的学科。有什么办法呢？父母自己一窍不通，不能在学业上加以指导，全靠我一个人瞎闯……本校一些搞应用学科的人，他们父母大多是留过学的高级知识分子，家里有外汇，可以提供子女考托福、GRE（美国研究生入学考试），提供在美的学费和生活费，或他们有海外亲属可以借钱。我今天到这一步，已可以说是有父母的过错在内。

根据著名的认知失调理论（Cognitive Dissonance Theory），每个人在遇到出乎自己期望的结果时，总要想方设法解释这样的认知失调。但是像卢刚拥有这样不客观自我的人，解决认知失调的唯一方法就是归咎他人，报复他人。在研究卢刚血案时，我不经意地开始了解其中的两位女性受害者：副校长安妮·克黎利和她的学生秘书米亚·

茜尔森。对这两位女性受害者的了解让我看到了和卢刚截然相反的生命：一种有着客观积极自我的生命。

两位女性受害者

遇难的副校长克黎利博士，是出生在中国上海的美国人，所以她对中国人有特殊的感情。她终身未嫁，对待中国留学生就像对自己的孩子一样，无微不至地关照他们，爱护他们。每年的感恩节和圣诞节总是邀请中国学生到她家中做客。20世纪80年代她曾多次访问中国，目睹中国高校图书资料的匮乏，她回到艾奥瓦大学就和同事发动教育学院的教授们为中国捐书，一共捐了一千多本，最后，65磅(注)的邮包一共寄了15包到中国。这样一位热爱中国、热爱中国学生的女士最后竟被一个中国学生枪杀，对这样以怨报德的行为产生愤怒应该是人之常情。然而，克黎利的惨死并没有动摇亲人们的信仰，并没有让他们以仇恨来取代爱。他们深知，仇恨的心理最后伤害的是自己，仇恨的心理也不符合克黎利生前所坚持的理想，爱和宽恕才是对亲人最好的纪念。因此，她的三位弟弟为了纪念亲爱的姐姐做了两件事情：首先他们在姐姐去世的病房里宣布要用克黎利的遗产为教育学院的国际学生设立一份奖学金，因为他们知道这是姐姐的意愿；第二，他们一起给枪杀姐姐的卢刚家人写了一封信，并将信在姐姐的葬礼上当众朗读。信的内容如下：

给卢刚的家人：

我们刚经历了一场惨痛的悲剧，我们失去了我们为之骄傲的亲爱的姐姐。她一生给人所留的影响，让每一个与她有过接触的人——她的家人、邻居、孩子们、同事、学生和她在全世界的朋友——都爱戴她。当我们从各地赶来时，那么多朋友来分担我们的悲痛，但同时他们也与我们分享安妮留给我们的美好记忆和她为人们所做的一切。

当我们沉浸在沉重的悲痛中时，我们也在关心和祈祷中纪念你们，卢刚的家人。因为我们知道你们也一定沉浸在沉重的悲痛中，你们也一定和我们一样为周末发生的事所震惊。安妮相信爱和宽恕，我们也愿意在这沉重的时刻向你们伸出我们的手，请接受我们的爱和祈祷。在这悲痛的时刻，安妮一定是希望我们心中充满了怜悯、宽容和爱。我们清楚地知道，此刻如果有一个家庭正承受比我们更沉重的悲痛的话，那就是你们一家。我们想让你们知道，我们与你们分担这一份悲痛。让我们一起坚强起来，并相互支持，因为这一定是安妮的希望。

真诚的

弗兰克、麦可和保罗

根据我看到的资料，卢刚的家人应该是读过这封信的。虽然我无法查到任何有关卢刚家人之后的信息，但我在网上确实看到了很多中国留学生称自己因为读到这封信而改变了自己的价值观。当时在该校攻读计算机博士学位的华欣回忆自己第一次读到这封信的情形时，说：

我读不下去了。这是一封被害人家属写给凶手家人的信吗？这是天使般的话语，没有一丝一毫的仇恨……我哑然无语。心中的震撼超过了起初知道杀人事件时的感受。刹那间，三十多年建立起来的价值观、人生观，似乎从根本上被动摇了。

为了纪念这位慈爱的教授，大学校园中一条美丽的小路被命名为安妮·克黎利路。

说完了副校长，再说说她的学生秘书茜尔森。她是枪击案中唯一的幸存者，但被击中脊椎，颈部以下全身瘫痪。那一年她才23岁。我在网上见过茜尔森遭枪击前的照片，那么美，那么柔和，却那么坚定。和克黎利的家人一样，这位美丽的女孩在遭遇这么大的不幸后没有仇恨，没有消沉。不仅自己顽强地生活，还把维护残疾人的权益作为自己终生的事业。茜尔森说：“如果我不能帮助别人，我就觉得自

己不是个完整的人”（I would not feel complete if I wasn’t helping others）。在枪击事件17年后，茜尔森因患乳腺癌去世，但她自强不息的事迹被拍成了纪录片《安静的力量》[注]，继续鼓舞着很多活着的人，包括我自己。她所遭受的不幸让更多的生命得到了生而应有的意义。

卢刚事件已经过去二十多年了，直到现在，我还会在备课和讲座时想到卢刚和这两位遇害的女性。我觉得他们的生命仍然在和我对话，他们迥然不同的生命品质不得不让我思考比较他们所拥有的自我意识。

卢刚虽然拥有很多同龄人羡慕的才华和环境，但是当他的自我意识慢慢走到极端时，他所拥有的高学历、高智商就使他和幸福渐行渐远。而克黎利的兄弟和茜尔森虽然无端遭遇这么巨大的人生不幸，但他们积极客观的人生态度却让他们自己的不幸变成对他人生命的祝福。低情商的人总希望让最好的事情发生在自己身上，而高情商的人却总能够把发生在自己身上的事变得最好。这两种截然不同的人生态度所揭示的正是两种不同的自我意识。前者把自己放在至高无上的地位，认为得到是理所当然，得不到就怒不可遏。而后者却谦卑地交出自己生命的主权：发生在我身上的事情不是完全由自己决定的，我能做的就是把发生在自己身上的事情变得更好。

逝者已去，对他们（包括卢刚）最好的尊重和纪念莫过于让他们曾经的生命对其他的人有所帮助。在我眼里，卢刚既是不幸的制造者，也是不幸的受害者。卢刚最大的不幸就是在最初的成长环境中缺乏约束。而这样的环境，特别是他的家庭环境，又是他自己无法选择的。所以，为了避免发生卢刚这样的不幸，父母在孩子的生命之初就当用规矩和爱塑造孩子客观积极的自我，“使他走当行的道，就是到老他也不偏离”。

为什么规矩和爱能培养客观积极的自我呢？首先，规矩可以让孩子懂得敬畏，约束自我意识的膨胀。爱能让孩子得到安全，看到自己

的价值，对自己有合理的自信。如果只有严厉的规矩没有爱，孩子的行为也许能够得到暂时的约束，但他的内心就容易产生极端的自卑。而如果只有爱没有规矩，孩子就会像卢刚那样产生极端的自负，一旦走上社会就要给他人和社会带来困扰。

关于规矩和爱的具体内容我已在前面各个章节中有很多的论述。在这里针对发展儿童健康的自我提出以下四点建议：

合理地尊重孩子的物权；

合理地表扬和批评孩子；

合理地让孩子经受挫折；

对孩子给出合理的期待。

尊重孩子的物权

心理学家发现，孩子自我意识的发展有一些非常重要的阶段特征。刚出生的婴儿对自身的感受和对外界环境的感受并没有明确的区分，随着认知的发展，他开始慢慢注意自身和环境之间的区别。一岁半到两岁是孩子自我意识迅猛发展的阶段。心理学家发明了一个很独特的“胭脂测试”（Rouge Test）来考察这个年龄儿童的自我意识。他们把红色的胭脂擦在孩子的鼻尖上，然后把孩子放在镜子前，观察孩子是去触摸镜子里自己映像上的胭脂还是自己鼻子上的胭脂。测试结果发现，年幼的孩子都是去摸镜子里的胭脂，1岁半至2岁的孩子开始摸自己鼻子上的胭脂。这说明孩子已经明白镜子里的映像和自己的身体之间的关系。

由于自我意识的迅速发展，孩子在行为上也有很多特别的变化，这个阶段也被通俗地称为“可怕的两岁”（terrible two）。这个年龄的孩子常常用两个基本手段来确定自己和别人的差别。首先是对别人说“不”。通过否定别人，来突出自己的特别。第二，用对人（例

如妈妈）和物（例如玩具）的占有来表示自己的权利。所以这个时候如何和孩子交流以及如何尊重孩子的物权意识对孩子自我意识的发展影响重大。关于如何和孩子交流，可以参看第四章中以孩子为中心的亲子互动。这里我重点谈谈尊重孩子的物权意识。

物权意识的产生使得儿童内在的自我意识在外部环境中得以延伸，是内在抽象的自我意识的外在具体的表征。由于两岁左右的孩子的认知还很依赖具体可见的刺激，所以对物质的拥有权成为这个年龄的儿童感受自我价值和社会定位的重要手段。这时父母的重要任务是既要尊重孩子的物权，也要让孩子尊重他人的物权。简单地说就是让孩子明白：我的是我的，你的是你的。

尊重孩子的物权有很多具体的表现。例如可以让孩子在合理的情况下自主挑选衣服或玩具。你也可以把孩子的照片和他喜欢的卡通人物贴在他的房间或者小床上。相信大多数父母还是容易做到这些的，比较有挑战性的可能是如何做到既能尊重孩子的物权又能帮助孩子懂得和别人分享。特别是在二者有冲突的时候，父母应该如何选择。下面我就用一个实际的情景来做具体探讨。

如果朋友带着和你孩子年龄相仿的小朋友来你家玩，一进门，小客人就想玩你孩子的一个玩具，你的孩子说："不行。这是我的。"做父母的你该怎么办？

一般的处理方式或许是先鼓励孩子愿意分享："妈妈知道你是个愿意分享的好孩子。"如果孩子不同意，妈妈就讲道理："如果你不分享，以后你去了别人家里别人也不和你分享了。"道理不管用就换成威胁："如果你不分享，以后我不会给你买玩具了。"当这一切都失效时，有的父母就会采取强制措施，直接把玩具抢过来给小客人。

这样的处理是对孩子物权的侵犯。既然你把玩具买给孩子，孩子就有权决定给不给别人玩，或者什么时候给别人玩。所以我的建议是你告诉小客人："对不起，这是他的玩具，你要等他同意才能玩。"

现实中很少有父母能这样做，因为他们觉得孩子表现得这么自私，自己很没有面子。看来自己的面子有时候是比孩子重要的。确实，孩子不愿意分享在一定程度上反映出你平时在分享教育方面的不足。但即便如此，也不能为了自己的面子牺牲对孩子物权的尊重和保护。相反，你应该牺牲你的面子来保护孩子的物权意识。

其实，如果平时你真正做到了尊重孩子的物权，那么要求孩子尊重别人的物权甚至要求孩子分享并不会很难。在很多美国家庭中，孩子都有自己的卧室，他们对自己卧室的物品摆放都有相当的话语权，甚至父母进入孩子的卧室时也会问一句：我可以进来吗？相对应的是孩子进入父母的卧室时也需要敲门征得父母的同意。通过这样一系列的家庭规则，孩子很容易明白自己的权利和边界。相反，很多中国家庭就缺乏物权的边界，结果就是孩子对物权边界认识不清：我的是我的，你的也是我的。有了这样不清晰的物权意识，孩子在自我意识的发展中，就很容易失去客观看待事件的角度，更加以自我为中心。

合理地表扬孩子

在传统的中国教育话语体系中，因为强调教的严厉，所以对孩子的表扬往往是缺失的（参见第四章）。然而现在所谓的赏识教育则会将家长带入另一个误区：只要多表扬，孩子就会变得积极自信，更加愿意接受挑战。但心理学的研究结果并没有支持这样的设想，单纯地提高表扬频率，不仅不会帮助孩子产生积极的自我认知，而且还会为孩子形成正确的自我认知带来误导或阻碍。2017年美国《心理科学》刊登了一篇论文《表扬孩子聪明会增加孩子的作弊行为》[注]。研究者在中国招募了300名3~5岁的学前儿童，跟他们玩一个猜数字的游戏。游戏开始之前，研究者先把孩子分成三个组——特质组、过程组和对照组。

特质组，就是不停被夸聪明的孩子。

过程组，就是被具体表扬哪里做得好、哪件事做得很努力的孩子。

对照组，就是没有怎么被夸的孩子。

游戏开始了，研究者会给孩子一些带有数字的卡片，卡片随机写着3、4、5、7、8、9中的任意一个数字，先让孩子猜数字是大于6还是小于6。研究者和孩子之间有个挡板，孩子真的只能靠猜来完成游戏。实验时，研究者故意让孩子在前五次中猜对两次、猜错三次，也就是说，孩子如果很想赢，最后一次就一定要猜对。而在第六次时，研究者的电话会突然响起，需要离场去接电话，离开前，研究者会特意告诉孩子："不可以看放在桌上的卡片。"

实验结果显示，那些一直被夸聪明的孩子作弊的概率大大高于其他两组。这是因为一个孩子动不动就被大人夸聪明，他就会不择手段地去维持这种状态。他很难接受自己不再聪明的可能。

在第四章中我曾提出对孩子的表扬需要具体客观，这个研究结果对表扬提出了更高的要求：尽可能表扬孩子所做出的努力和过程，例如我喜欢你用的这个方法，而不是表扬孩子的聪明。所以好的表扬应该具体、客观，注重孩子的努力和过程。这样的表扬不仅让孩子积极自信，而且他会把这样的积极自信建立在自己所做出的努力之上。

除了合理的表扬，让孩子形成积极的自我意识还需要经历挫折。

合理地让孩子经受挫折

孩子面对挫折的态度不仅会影响他的抗逆力，也会影响他的自我意识。

在研究孩子遇到难题时的态度后，斯坦福大学的德韦克博士[注]（Carol Dweck）认为，人有两种不同的思维类型：固定型思维和成长

型思维。拥有固定型思维的人认为，一个人的性格、智力或者创造力都是天生的。一个人想要获得成功也是与天生的智力息息相关的。努力获取成功或避免失败成为这些人毕生追求的目标。他们一旦失败，不是怨天尤人，就是自暴自弃。而拥有成长型思维的人乐于接受挑战，遇到挫折时会仔细分析，看到自己可以努力的地方，把这次失败作为成长的跳板，积极地去提升自己的能力。

德韦克博士进一步发现，这两种思维方式在人们的幼年时期逐渐显现，并逐渐塑造人们的行为方式、性格，进而影响人们的人生观、价值观和世界观。

孩子都喜欢成功，讨厌失败。但是，很多父母会因为承受不了孩子遇到挫折时的哭闹或焦虑，尽可能不让孩子受挫折，例如，下棋时总是故意输给孩子。其实他们这样的不忍心很容易过早地把孩子培养成固定型思维者。德韦克博士认为要培养孩子的成长型思维，就必须让孩子经历挫折。作为父母应该接纳孩子的情绪，但同时要帮助孩子慢慢把他的注意力合理地引导到过程中。下面我就用一个下棋的案例解释父母如何培养孩子的成长型思维。

一位参加过“规矩和爱集训班”的妈妈有一个五岁的儿子，他很有国际象棋的天赋，经过短时间的学习就能轻易地赢下培训班里同龄的孩子，很多人就夸他是天才。但是有一次他和比他大两岁的孩子下棋，却输得很惨。儿子回家就告诉妈妈以后不再下棋了。妈妈先是好言相劝，后来威胁不再买玩具，最后双方达成协议：再坚持一个月，一个月后孩子可以自己决定是否继续学下棋。但是妈妈的让步是同意儿子不参加两个星期后的升级赛。在接下来的时间里，这位妈妈做了三方面的努力。

第一，把孩子每次练习赛的棋谱记下来，努力把孩子第一次用到的有进步的棋着找出来，并分析其中的合理性。母子俩回到家的第一件事情就是复盘，妈妈把这些有进步的棋摆出来和孩子交流，还会询问孩子当时是怎么想到用这一着的。

第二，妈妈花时间专门研究儿子和教练的对弈。因为输给教练是儿子唯一能接受的败局。当妈妈不断指出棋局中儿子合理的棋着后，儿子开始慢慢和妈妈讨论在棋局中如何把其他几步下得更加合理。

第三，妈妈给自己报了名去参加孩子已经放弃的升级赛。当孩子知道妈妈要和其他小朋友比赛时，马上制止说："你别去，你赢不了那些小朋友的。多丢脸啊。"没想到妈妈说："谢谢你这么关心妈妈。输给小朋友是有点丢脸，但是妈妈很想感受一下你以前参加比赛的紧张，也想向小朋友学习一下。那天如果你能站在赛场外面，妈妈就有信心了。"结果，妈妈竭尽全力，认认真真地输给了每个对弈的孩子。从赛场出来后，她还专门请教儿子自己用了哪些导致失败的棋着。

一个月后，孩子不仅没有放弃学棋，而且能够比较积极地面对输棋的结果，有一次甚至把一盘快输的棋给赢了下来。当妈妈问他当时怎么想的，孩子竟然说："我那个时候好像忘记自己快要输了。"

这个案例中的妈妈不仅把孩子的注意力成功地从结果转移到了过程，还为孩子养成成长型思维树立了好榜样。

对孩子合理的期待

除了父母的表扬，父母的期待也会影响孩子的自我意识。德韦克博士就明确地告诫父母，为了让孩子少受挫折，一味降低对孩子的要求和期待无助于孩子发展积极的自我意识，甚至会适得其反。

哈佛心理学家罗森塔尔（Robert Rosenthal）(注)和他的合作者曾经做过这样一个研究。1968年的一天，罗森塔尔和他的研究团队来到一所小学进行七项实验。他们从一至六年级各选了三个班，对这18个班的学生进行"未来发展趋势测验"之后，罗森塔尔将一份"最有发展前途者"的名单交给了校长和相关老师，并叮嘱他们务必保密，以

免影响实验的正确性。其实，罗森塔尔撒了一个“权威性谎言”，因为名单上的学生是随机挑选出来的。8个月后，罗森塔尔和助手们对那18个班的学生进行复试，奇迹出现了：上了名单的学生的成绩的提升速度是没有上名单学生的两倍。由于他这项具有首创性的研究，后来也有人把教育中孩子受积极暗示的现象称为罗森塔尔效应。罗森塔尔认为，产生这样积极的暗示效应有两个核心因素：期待目标的可能性和期待者的权威性。

有意思的是，在罗森塔尔的研究中，老师暗示所产生的积极效果只出现在一二年级的学生身上。这说明年龄越小的孩子受暗示的影响越大。所以如果面对年幼的孩子，父母既能被孩子依赖信任，又能对孩子有积极的期待，孩子就会很自然地把父母积极的期待内化为自己的目标。需要指出的是，除了积极的期待，父母还要有能力帮助孩子通过可操作的行为和练习来实现目标。就像前面那位棋童的妈妈，认定孩子能克服挫折还远远不够，重要的是可以通过哪些可行的方法来实现这样的目标。

自我调控

戈尔曼的情商体系中的第二大要素是自我管理（selfregulation）。英文中的“regulation”一词有管理、控制和规范的意思。戈尔曼对自我调控的解释是：人对自身负面情绪和冲动的控制以及重新调整的能力。简单地说就是用理性来管理情绪，做出判断并指导行动。

一个孩子对自己情绪的控制能力是情商最直接的表现，但情绪调控又会受到一个人的自我意识的影响。不同的情绪表现取决于两方面的内在机制：情绪的产生以及情绪的管理和表达。这两方面的机制又

都会受到自我意识的影响。例如，父母对孩子百依百顺，孩子就会认为自己是皇帝（自我意识）。所以，当父母偶尔不能满足他的需求时，他便认为父母背叛了他，就会怒不可遏（情绪的产生）。最后孩子会因为无法控制这样的情绪而用暴力或者自残等方式回应父母的“背叛”，卢刚就是一个典型的例子。

下面我从三个方面介绍如何培养孩子的情绪调控能力。

让孩子体验完整的情绪过程；

和孩子一起回溯和计划；

棉花糖实验和延迟满足。

让孩子体验完整的情绪过程

当孩子有负面情绪的时候，很多家长的焦虑就不由自主地产生了。很多家长，特别是妈妈常常会马上去哄孩子，甚至还会没有原则地去迁就孩子。这样做的结果就是，当孩子再次遇到挫折时，会哭闹得更厉害，更加难以被安抚。卡尼曼等人[注]的研究发现，一个人在痛苦停止时，他记忆中的痛苦仍然强烈。下一次遇到挫折时，由于记忆中强烈的痛苦会被激发出来，他就会更痛苦。相反，如果一个人经历了痛苦的感受从产生到高峰，再慢慢平复这样一个自然的过程，他记忆中的痛苦就会减弱。所以孩子在经历负面情绪的高峰时，父母过分强烈的安慰会激发孩子在下一次遇到挫折时产生更加强烈的负面情绪。当孩子遇到挫折时，父母的安慰和爱必不可少，但是什么时间安慰，如何安慰却大有讲究。下面我将中国和美国的家长在孩子摔倒时的处理方法进行了比较，来探讨分析安慰孩子的时间点和方法。

有的中国家长看到孩子摔跤后，会一个箭步冲过去，一把把孩子抱起来，非常情绪化地和孩子交流：“哎哟，宝宝摔疼了吧，哎呀，这里出血了。”这样的交流往往会让孩子哭得更厉害。接着，无奈的

家长会指着台阶对孩子说：“宝宝，是这个把你绊倒的吧？宝宝看好了。”说完一脚狠狠地跺上去，嘴里还愤愤地说：“我让你再把我家宝宝绊倒，我让你再把我家宝宝绊倒。”

这样的安慰问题很多。家长一开始的安慰就夹带着自己的焦虑，这很容易激化孩子当时的疼痛感和负面情绪，使其更难被安抚。当语言不能安抚孩子时，后面的安抚手段，用脚跺台阶，就更不合理。家长这样做是想通过直接的泄愤帮助孩子平复情绪，在实际互动中偶尔也有效。但这会让孩子的负面情绪在高峰点上戛然而止，根据前面提到的卡尼曼的研究结果，这样不利于孩子今后的情绪控制。更为严重的是，这样的教育给孩子传递了一个极其错误的想法：我摔倒的责任在台阶，我要报复。一旦接受了这样的想法，孩子以后遇到困难或挫折时，首先会怪罪他人或者环境，所表现出来的行为往往就是报复。所以，这种推卸责任式的安抚无异于饮鸩止渴。这不仅无助于孩子自然完整的情绪感受，还会让孩子形成不健康的自我意识。

美国的父母看到孩子摔倒了，也会跑过去，但不是一把抱起孩子。他们常常会蹲下来，贴着孩子的头问：“Are you OK？”（你没事吧？）这个时候，孩子也会因为疼痛和害怕大声哭泣，但听到父母理性的声音，孩子常常会慢慢平静下来回答说：“OK。”这种情况下，孩子能说出简单的“OK”就是一种了不起的能力，是一种从情绪中自己恢复理性的能力，因为语言的对答标志着理性的恢复。当疼痛和害怕因为同父母的交流而慢慢减弱后，孩子就比较完整地经历了情绪从高潮到平复的过程。这样的过程就会帮助孩子发展出对情绪的控制能力。当孩子下次再摔倒的时候，就很容易自己忍耐疼痛，平复害怕的情绪。有意思的是，很多美国父母在孩子自己起来后，还会抱着孩子指着台阶说：“宝贝，你可能没有看到这里有台阶，下次要小心啊。”美国的父母不仅用理性的语言去关心引导孩子的情绪，而且在孩子的理性恢复后用爱的口吻传递给孩子一个重要信息：摔倒了是你自己的责任，你是责任人。

和孩子一起回溯和计划

心理学家(注)发现父母和孩子经常回溯过去、计划将来，有助于培养学龄前儿童的自我控制能力。但是回溯和计划的事情最好发生在叙事的当天，如果间隔太远，效果就不明显。

所谓回溯就是讲述已经发生的事情，例如和孩子一起回顾白天去幼儿园的路上看到的人和事。现代临床心理学中有一个治疗方法就叫叙事疗法（Narrative Therapy），简单地说就是通过连贯地叙说已经发生的事来重新塑造过去的经历和自我，让当事人的心理得以成长。在和年幼的孩子叙事时，父母需要注意以下三个方面：

回溯的内容尽可能关注孩子积极正面的细节。

回溯所用时间的长短要依据孩子的年龄和当时的状态而定。

叙事要以孩子为中心。

很多父母喜欢把回溯作为再教育的机会，这样只能让孩子讨厌和你一起回溯。回溯应该尽可能以积极正面作为主旋律。即使有时候孩子的经历是带有负面情绪的，父母也要在回溯中接纳孩子的负面情绪，并把孩子的注意力指引到积极的细节中。回溯不一定要面面俱到，特别是对年幼的孩子，有时候只要一两句话就可以完成一个有效的回溯：“早上你穿衣服那么快，在去幼儿园前，还有一点时间和妈妈玩乐高呢。”孩子会很享受这样积极自然的回溯。有些家庭会在晚上入睡前安排固定的回溯时间，这样的习惯对孩子的自我意识形成和情绪控制都大有裨益。

有不少父母对我抱怨自己的孩子不愿意和他们回溯白天幼儿园的事情。以下是他们典型的交流模式。

妈妈：“宝贝，今天在幼儿园有什么开心的事情吗？”

孩子：“没什么。”

除了孩子没有特别高兴的事情，回溯失败的重要原因就是妈妈的问题太抽象。如果妈妈事先能让老师发一些孩子活动的照片，和孩子一边看照片一边回溯，效果就会好很多。也可以让孩子用画画的方式把自己的经历画出来，然后再和孩子看着画一起讨论。

需要注意的是在回溯过程中要以孩子为中心，叙事疗法的创始人麦克·怀特（Michael White）曾明确指出“儿童是自身经验的创造者”，所以在叙事回忆中，父母的角色是辅助者，而不是替代者。在回溯中父母既要积极地聆听，也要有接纳和同理的语言。请看下面的案例。

孩子：“以后我不要下去骑车了。”

妈妈：“为什么？”

孩子：“嘟嘟和均均都笑我，他们很坏。”

妈妈：“看来你很生气。他们笑你什么呢？”

孩子：“他们笑我不会下车，转弯也不行。”

妈妈：“看来下车和转弯都是挺难的。”

孩子：“就是嘛。”

妈妈：“昨天我看见你在努力学习下车了。”

孩子：（点头）

首先这位妈妈对孩子主动的倾诉有非常积极的回应：一方面在积极地聆听孩子的抱怨，接纳他的负面情绪；另一方面又很自然地把孩子的注意力引到他已经做出的积极努力上。这样，妈妈不仅帮助孩子比较完整地叙述了经历和感受，还帮助孩子对自己的经历有了新的认识。

和回溯一样，帮助孩子制订计划也有助于孩子提升自控力。美国一个叫心智工具（Tools of the Mind）的幼儿园课程就是一个很好的

典范。该课程还因此获得联合国教科文组织2001年度的创新项目奖。课程中的一个重要环节就是老师要求三四岁的孩子在玩之前先拿出笔和纸，写下自己想玩什么、和谁玩、用什么道具、怎样分工等等。总之就是要先写个游戏的计划。或许你会觉得三四岁的孩子都不一定会写字呢，不会制订计划。这个课程的解决方法是，不会写就画示意图，然后告诉老师，老师帮助孩子写他不会写的字。这样的计划过程不仅培养了孩子事先规划的思考能力，也激发了孩子学习写字的动力。很多其他的研究也证实，如果孩子明确自己要做什么，那么他做事就会更加专注，情绪也会更加稳定。

棉花糖实验和延迟满足

在第五章，我曾谈到“君子慎独”的不易。面对诱惑，孩子能慎独吗？慎独真能培养出君子吗？斯坦福大学的心理学家沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）注在20世纪60年代做了一个轰动心理学研究界的棉花糖实验（marshmallow test）。实验结果发现：首先，年幼的孩子也有慎独之心；其次，孩子小时若能慎独，大了就更有成就，更幸福。

棉花糖实验

米歇尔教授把600名4岁左右的孩子带到一间陈设简陋的房子里，然后给这些孩子每人一颗棉花糖。他告诉他们如果马上吃的话，就只能吃一颗棉花糖；如果等15分钟再吃，可以吃到两颗棉花糖。一开始，几乎每个孩子都说自己希望能吃两颗棉花糖。但他们不知道当米歇尔教授离开后，自己独自面对那颗棉花糖（诱惑）的15分钟犹如15小时那么漫长，那么折磨人。实验的结果是1/3的孩子没有等待，就立刻吃掉了棉花糖。还有1/3的孩子各自等了不同的时间，但还是在15分

钟内吃掉了棉花糖。只有1/3的孩子抵制住了诱惑，完成了15分钟的等待，获得了第二颗棉花糖，这1/3的孩子真是了不起。他们的自制力不仅让他们等到了第二颗棉花糖，也迎来了比别人更幸福的人生。实验结束后，心理学家跟踪研究了这些孩子整整40年，每隔10年做一次比较。结果发现，幼时等待时间越长的孩子，长大后就更有竞争力和更好的学习成绩，同时他们也拥有更高的学历和社交能力。在这群孩子进入中年后，心理学家通过对他们大脑的扫描发现，他们控制情绪冲动的前额叶皮质在遇到诱惑的刺激时更加活跃[注]。这一系列实验的结果表明：从小培养孩子的自控能力不仅能帮助孩子进行情绪管理，对他一生的成长和幸福也是有益的。

这个实验是近代心理学研究最有影响力的实验之一。我曾反复观看一些当时经典研究的视频，一方面从孩子面对诱惑时痛苦的表情深深感悟到人性的软弱；另一方面也从那些成功的孩子身上学到了抵制诱惑的方法。

在视频中，很多孩子一开始都是下了决心要抵制诱惑的。但是当他们的眼睛直直地盯着棉花糖时，就会不自觉地慢慢去拥抱诱惑：先是用小手碰一碰，再用鼻子闻一闻，再就是用舌头舔一下，或者揪下一点点放在嘴里。然后就越陷越深，最后索性把棉花糖全部塞到嘴里。其实我们成年人在面对诱惑时何尝不是如此：一步一步地违背初衷，直至最后深陷其中。

那些能坚持到最后的孩子的行为给了我很好的教育和启发。这些孩子常用的策略是：唱歌、自己做游戏，或者把棉花糖从自己的眼前拿开。他们成功的秘诀是主动地逃避诱惑。而要做出这样的决策，首先要清晰地看见自己的软弱。

耶稣亲自教导门徒应该怎样做祷告时，说过“不要让我们遇见试探，救我们脱离凶恶”。我记得自己当时对这句话非常困惑：“既然上帝那么有力量，又那么爱我们，为什么我们只被动地祈求逃避试探，而不是战胜试探呢？”棉花糖实验给了我很好的答案：人在诱惑

面前就是那么软弱，总有那么一种诱惑是我们抵挡不住的。所以人要能认识到自己的软弱，在和诱惑还有安全距离的时候，进行逃避，而不是像堂吉诃德那样不自量力地主动去无限制地靠近试探，挑战试探。

台湾地区的前领导人马英九先生一表人才，年纪轻轻就成为公众人物，在台湾地区拥有很多女粉丝。三十多年过去了，马英九却从未有过绯闻。有一次记者忍不住和马英九调侃："你能如此坐怀不乱，是否堪称当代的柳下惠？"没想到马英九先生很认真地回答："倘若有美女坐怀，我还是会乱了方寸的。所以我能做的就是不给美女有坐怀的机会。"正如哈佛大学心理学家加德纳所指出的那样，那些杰出人物对自己的缺点比一般人有着更清晰的认知。我认为正是这不同于常人的自我洞察力帮助他们在和诱惑还有一定距离的时候，更明智地选择逃避诱惑。这或许就是让他们变得杰出的一个重要因素。

延迟满足

现今人类社会充满了物质和精神的诱惑，培养孩子抵抗诱惑的意义就更为突出。其中一个切实有效的训练方法就是用延迟满足让孩子从小就要学会等待。

在日常生活中，我们常常看见一些年幼的孩子在父母对他们的要求稍有不从，或者满足稍微慢一点时，就大哭大闹。这样的孩子长大以后除了不能抵抗诱惑，还会因为自控能力差引发其他一系列的问题，如做事缺乏耐心，缺乏独立能力，学习不能专注，等等。所以对孩子延迟满足的训练应及早开始。

延迟满足的训练针对的是孩子合理的要求。例如孩子想吃苹果，妈妈不是一下子就把苹果放在孩子面前，而是把苹果洗一洗，切好了，先让孩子把第一块给奶奶送过去。妈妈要在过程中和孩子不断用语言交流，帮助孩子学会等待。当孩子做出努力后，夸奖孩子的等待

行为。这样的过程能够让孩子看到等待行为两方面的价值：首先，自己的等待在妈妈眼里很有价值（被夸奖）；其次，经过努力（等待）而得到的结果能给自己带来更大的幸福感。

事先制定规矩也是训练延迟满足的一个重要手段。如果事先有明确的规矩，孩子就比较容易接受延迟满足。例如家里有不随便买玩具的规矩，当孩子提出买玩具的要求时，他自己就知道这个目标的实现首先需要父母的同意。其次，实现这个目标还需要等待一定的时间。除了规矩，爱在延迟满足的训练中也扮演着极其重要的角色。有研究㊟表明，在棉花糖实验中，如果孩子非常信任要求自己等待的成年人，就更容易完成15分钟的等待。因为这样的信任让孩子明确知道等待是有实际意义的。爱可以让孩子真正信任和依赖自己的父母。

当然，对孩子的情绪控制能力影响最大的莫过于父母自身的行为。情绪控制对任何父母都是一个挑战，如果父母在工作生活中压力过大，又在成长过程中受过伤害，他们在孩子面前往往就会情绪失控。其中，单亲妈妈所承受的压力和伤害更为突出。所以我在这里想特别谈谈单亲妈妈如何控制管理自己的情绪。

单亲妈妈如何调整自己的情绪

美国著名的律师和社会问题专家维克特（Richard S.Victor）对离异父母曾经说过一句非常精辟的话：你给孩子最好的礼物是他爱另外一位父母的权利。现实中有的单亲妈妈为孩子付出了青春，但是在她眼里孩子对自己最好的回报却是和她一起来憎恨孩子的爸爸。她并不知道，她向对方射出的每一支复仇之箭首先穿过的是她孩子的胸膛。让自己最爱的孩子学会最可怕的恨，这样的教育既矛盾又可悲。关于脑神经科学的研究㊟发现，当一个人怀有恨意的时候，不仅要激发恨的神经区域，还要先压抑笑和自我觉察的那些神经区域，也就是说在恨的时候要以牺牲快乐和理性作为代价。

单亲妈妈如何进行有效的情绪调整呢？就像面对人生其他重大的挫折一样，首先要有一个冷静客观的态度。单亲妈妈可以勇敢地做出以下三方面的努力。

（1）如果父亲还是爱孩子的，不要排斥父亲对他的爱。尽量不要因为你对孩子父亲的怨恨而让孩子付出代价。在教育的问题上你还是要和父亲商量。

（2）不做怨妇，孩子是无辜的。不管你有多少眼泪，别当着孩子的面流。不要把你对孩子父亲的不满滔滔不绝地讲给孩子，让孩子去背负这种情绪。要知道你的孩子还会把这样的情绪再传递给下一代。

（3）不要封闭自己，要让自己和孩子都有适当的社会交往。

我曾经见过一位非常有智慧的单亲妈妈，她从来不在孩子面前说他爸爸的不好，反而常常告诉孩子：爸爸也很爱你。有一天，孩子的姥姥来看他们，谈到孩子的爸爸时，对着小外孙说："要记住，你的爸爸是个坏人。"这位平时孝顺的妈妈把姥姥拉到一旁很严肃地说："妈妈，请你不要对我的孩子说这样的话。"事后姥姥也很委屈，晚上当孩子入睡以后，妈妈才流着泪对姥姥说："妈妈，我知道白天你说的是对的。作为一个丈夫，他确实不是东西。但你不能当着孩子的面这样说他，更何况他还爱着我最爱的人啊。"我相信，当这个孩子长大后知道曾经发生在父母之间的事情，看到母亲能这样控制自己的情绪，一定会认为自己的母亲很伟大。

一个人若真有爱的智慧，自己所受的伤害一样可以成为对自己和孩子成长的祝福。

积极明确的内在动机

戈尔曼是这样定义积极明确的动机的：一种由内在需要而激发的工作热忱，其目的不是为了外在的金钱和地位。这样的动机是对生命意义的一种洞见，它可以激发学习过程中的好奇心，让工作更令人感到快乐，甚至会让人在过程中拥有高峰体验。内在动机是一个让人不懈努力和执着追求的目标。

当然，内在动机不仅仅是一个目标，更重要的是由此而产生的热情以及在过程中百折不挠的精神。为了进一步说明什么是内在动机以及它的重要性，我用两个具体的事例做进一步的解释和探讨。

真正想做的事情和科林斯老师的标杆人生

泰勒·本·沙哈尔（Tal Ben Shahar）博士在哈佛大学开设的《积极心理学》[注]课程被学生们推选为最受欢迎的课程，很多学生反映这门课改变了他们的一生。在一次上课时，沙哈尔和学生分享了一件改变他人生的往事。

临近毕业，沙哈尔特意去找了自己的哲学老师，希望他能给一些建议，帮助自己找到一份不会厌倦的工作。老师想了想，拿给他一张白纸、一支笔，然后让他画一个大大的圆，告诉他这代表他能做的事情。然后老师让沙哈尔在第一个圆里面再画一个圆，第二个圆代表的是他想做的事情。紧接着，老师让沙哈尔在第二个圆里面再画一个更小的圆，这第三个圆代表的是他真正想要做的。最后，在第三个圆里面还要画一个小圆。沙哈尔不知道最小的圆代表什么。老师认真地说："这是你自己真真正正想要做的，你要先在心里找到这个，然后去做。"沙哈尔说这次交流让他更加明确了今后自己的人生方向。

每个人真正想要做的都是独特的。在全球发行量超过3000万册的励志书《标杆人生》（*Purpose Driven Life*）中，作者沃伦（Rick Warren）告诉人们，每个生命来到这个世界都带有他独特的目的（标

杆），上帝为你实现这个目的也有独特的准备。一个人若能找到自己生命的标杆，并向着标杆一直跑，他的生命才会真正有意义。沃伦提出的寻找自己生命标杆和孔子所说的“知天命”如出一辙。而沙哈尔所画的四个同心圆则更加形象地描述了人在“知天命”前所必须经历的选择过程。很多人的生命总是徘徊在自己的天命之外，从未进入第四个小圆。因为要进入第四个小圆需要把外在世界的功利和名誉一层层剥去，用真诚和勇气来面对自己内心的召唤。

为什么一个人要这么大费周章地寻找第四个小圆呢？那是因为一旦进入第四个小圆，人生就有了正确的标杆。有了这样的标杆，人生的结果和过程就会被重新定义。下面我想用美国一位黑人老师的事迹和大家分享什么样的人生才是真正的标杆人生。

这位老师叫科林斯（Marva Collins），她出生在美国种族歧视最严重的时代和地区。小时候，她唯一的梦想就是能有一份工作。这可能就是她的第二个圆：想要做的事情。后来她开始在一家公司做秘书。但没过多久，她发现自己真正想要做的是老师（第三个圆），因为每次当她能帮助孩子时，内心总是特别享受，感受到满腔的激情。于是她就向着这个目标努力，拿到了教师资格证书，开始在芝加哥的一所公立学校教书。芝加哥的犯罪率之高闻名全美国。很多学生厌恶学习，厌恶学校，一旦离开学校就很容易吸毒并加入街头帮派。科林斯内心对这些孩子充满了忧虑。1975年，她用自己养老的教师退休金，在自己家简陋的顶楼开设了只有一个教室的学校——西部预备学校（Westside Preparatory School），专门帮助那些被公立学校驱逐的“坏孩子”。从此，她的生命进入了第四个圆。

一开始，学校只有四个学生，其中两个还是她自己的孩子。后来学生逐渐增多，但大多来自贫困家庭，这也导致学校资金拮据，经营困难。但是科林斯却用她内在的热情享受教学的每一个细节，用她发自内心的爱去尊重感化她的每一个学生，并创造了规矩和爱相结合的“科林斯教学法”。在她的不懈努力下，那些被认为“不可教”的学

生，到了四年级能够读爱默生和莎士比亚的作品，10岁的学生能够做高中的数学题。经过不懈的努力，奇迹发生在科林斯的学生身上，科林斯所教的学生没有一个辍学。更让人惊讶的是那些被别的学校认为“不可教”的学生都考上了大学。科林斯说当她听到那些孩子高兴地告诉她自己喜欢阅读和算术的时候，她已经享受到了最适合自己的独特的幸福，用她自己的话说，这是“金山银山也换不走的幸福”。

1979年，美国著名的哥伦比亚广播公司《60分钟》栏目组得知了科林斯的故事，为她特别制作了一期15分钟的节目，使她一夜成名。第二年，美国新当选的总统里根打电话给科林斯，请她出任教育部长，但科林斯拒绝了邀请。八年后，新当选的总统老布什再次打电话请她出任教育部长，她再次拒绝。每次拒绝的时候，科林斯讲的都是同样的话：“我太爱教学了，我属于教室。”

科林斯的标杆人生让我们看到的不仅仅是灿烂的结果，更让我们看到她在过程中的热情和坚韧。若没有发自内心的热情，很难想象她可以这么果断地拒绝两任总统的入职邀请。若没有这样的坚韧，很难想象她如何在那么艰难的环境中坚持前行。当然这样的热情和坚韧是相辅相成的，热情让她遇到挫折时更加坚韧，而经受挫折让她对教育更有热情。

在各行各业中，我们都可以看到像科林斯这样非凡的人物。美国心理学家达克沃思（Angela Duckworth）[注]通过对西点军校新生、全国拼字比赛决赛选手、全美一流学校老师等各行各业的佼佼者的观察和分析，发现这些佼佼者都有同样的品质：用热情和坚韧去不停地实现一个远期目标。她称之为坚毅力（grit）。达克沃思认为坚毅力是激情，是对长期目标的坚持不懈；坚毅力是把生活当成马拉松，而非短跑冲刺。

达克沃思坚信坚毅力是后天培养的。她非常赞同德韦克博士有关成长型思维的观点，认为拥有此种思维模式的人更能接受挑战。除此

之外，达克沃思强调，父母一定要帮助孩子发展内在的兴趣，这是坚毅的开始。

培养孩子内在的兴趣

发现、保护并培养孩子的内在兴趣是每个父母的职责。很多时候，孩子的内在兴趣是和天赋连在一起的。每个孩子都有独特的天赋，即使一些残障的孩子也不例外。

感知孩子的兴趣

作为父母，首先要对孩子的天赋有敏锐的感知。著名钢琴家郎朗的父亲郎国任先生就是这样一位独具慧眼的家长。在一次采访中，郎国任先生说：“郎朗才两岁的时候，在电视上听到《猫和老鼠》的音乐，就能马上在钢琴上把它弹出来。那时他还没学钢琴呢！就在那一刻，我在心里认定了，他是一个天才！”郎国任先生自己是拉二胡的，钢琴并不是自己的专长，所以又请了很多专家确认自己的判断。他先是敏锐地发现孩子的天赋，再用认真专业的方式来肯定自己的观察。这样严谨的过程值得很多父母借鉴。

要不要给孩子压力

仅仅发现孩子的兴趣还是不够的。孩子原始的兴趣就像是埋在土里的一粒种子，还需要在父母的帮助下才能抽芽破土。如果任凭孩子的兴趣自由发展，很多孩子也常常会因为一些挫折而放弃内在尚不强大的兴趣。这里就涉及一个很多家长关心的问题：需不需要给孩子压力？或者，孩子如果浅尝辄止，父母需不需要逼迫孩子？很多成功的案例，包括前面提到的郎朗的案例表明，适当的压力甚至逼迫还是必

需的。因为适当的压力既是抗逆力的基础（见本章抗逆力的讨论），又是真正享受过程不可缺少的因素[注]。

什么才是适当的压力？这需要综合考虑至少三个相互影响的因素：加压的方式、孩子的抗压能力、亲子关系的牢固程度。如何用爱帮助孩子承受压力，请参见第一章中妈妈和孩子一起学习钢琴的案例、第四章高质量的亲子互动、第七章中棋童妈妈的案例，以及下面有关抗逆力的内容。

需要指出的是，内在的兴趣既可以由内而外地发掘，也可以由外而内地培养。在第四章中，我曾介绍了动机的自我决定理论。根据这一理论，即使一开始孩子并没有展现某一方面内在的兴趣和天赋，但是如果在过程中孩子能在相对自主的情况下，在良好的人际关系中不断地接受合理的挑战，就能展现出父母一时无法发现的潜能。所以，一开始的外在动机可以内化为享受过程的内在动机。而高质量的亲子互动是实现动机内化的有效方法。因为在这样的互动中，孩子的语言和行为的细节都被父母及时关注，在父母的鼓励下，他会更专注过程。而这样的专注会让孩子的能力得到更好的体现和提升。最后，孩子会对做这件事情（例如搭乐高）本身更有兴趣（相关具体内容请参见第四章）。有意思的是开发这样的内在潜能，父亲往往起着关键的作用（见第三章中相关内容）。

培养孩子的抗逆力

所谓抗逆力，就是当个人面对逆境时能够理性地做出建设性、积极性的选择和处理方法的能力。抗逆力一词的英文“resilience”的原意是物体受外力弯曲或变形之后能很快恢复的能力。这样的恢复能力往往是内在生命力的体现。现在有不少孩子遇到一点很小的挫折（例如被父母或老师批评），就会做出很极端的反应（甚至杀人或自杀），在媒体上常常可以看到这样的报道。这些孩子往往是在溺爱中

长大的，人生中没有经历什么挫折，所以遇到挑战就崩溃了。他们就像是缺乏生命力的干枯的树枝，经不起逆境的试炼。所以爱，但不是溺爱，才是抗逆力的基础。在第四章讨论安全依恋时，我们已经清楚地看到安全的依恋可以让孩子更加自信地独立探索环境。

在相当长的临床研究历史中，绝大部分心理学家都认为早期的挫折焦虑会造成心理创伤，对个体的身心发展带来负面的影响。直到21世纪初，才有研究表明，如果早期的焦虑是非压倒性的，它不仅不会产生永久的心理创伤，而且会让个体在成长中获得宝贵的抗逆力。

美国斯坦福大学的心理学家用松鼠猴做了一项研究[注]。幼猴出生后和母猴生活到第17个星期时，会被分成两组。第一组幼猴仍然和母猴在一起，而第二组的幼猴每个星期会被人为地与母猴分离1个小时，这样的分离持续10周。科学家观察比较了这两组幼猴长大后对陌生环境的行为反应。他们惊讶地发现那些曾经经受过分离的猴子在陌生环境中会比较容易缓解自己的紧张，并迅速投入对新环境的理性探索中。可是那些小时候从没有和母亲分离过的猴子往往紧张得四处乱窜，久久不能平静，对环境的理性探索能力要比有过分离的猴子差很多。科学家进一步比较了这两组猴子的大脑结构和功能，发现它们大脑皮层控制恐惧消退的部位（腹内侧前额叶皮质），在结构上有显著的差异，有过分离的猴子这个部位的皮层面积比较大，在陌生环境下对紧张情绪的生理控制能力较强。而没有经受分离的猴子则相反。这些科学家得出结论：早期分离为猴子长大后的抗逆力的发展打下了基础。

这一研究结果对传统的依恋理论提出了挑战。因为传统的依恋理论认为，早期的分离可以让儿童产生心理创伤。但是如果仔细比对，松鼠猴研究中的分离和传统依恋研究中造成创伤的分离并不一样。在斯坦福大学对松鼠猴的研究中，研究人员基于各种考虑，非常小心地控制幼猴因分离所产生的焦虑强度。第一，分离训练是在幼猴17周，断奶之后才进行，这可以保证幼猴的身体有一定的抗压能力。第二，

分离的频率是每周一次，分离的时间只有1小时。第三，在分离的1个小时中，幼猴可以看见旁边笼子里别的同类。有意思的是，研究人员发现，当幼猴回到母猴身边时，母猴总是会长时间地拥抱安抚小猴子。心理学家认为，这样的母爱对幼猴情绪的恢复和抗逆力的发展也起着举足轻重的作用。

斯坦福大学的研究让我们看到了早期挫折训练的必要性。一方面，我们必须要让孩子经受挫折，甚至人为地设置一些强度合理的挫折帮助孩子发展抗逆力。另一方面，我们要用爱去鼓励、陪伴孩子走过挫折。在现实生活中，孩子自然会遇到各种挫折，有教育智慧的父母总能用爱去陪伴孩子一起战胜挫折，把它当作孩子成长的机会。而缺乏教育智慧的父母则希望快快地息事宁人，其结果就是孩子越来越脆弱。（参见本章中孩子摔倒的案例）。

有一位妈妈和我抱怨，她读小学的儿子经常忘记带作业本去学校。我问她是怎么做的，她说每天出门前替他检查。有一次妈妈自己忘了检查，孩子没有带作业本就去了学校，妈妈一发现就气得不得了，然后马上开车把作业本送去学校。我问这位妈妈："为什么要送去啊？"这位妈妈想也不想地回答我："老师要批评他的。"显然，这位妈妈可以预见孩子的行为可能会导致挫折（老师的批评），但是总不愿意让孩子去面对这样的挫折，学会为自己的行为负责。让孩子经历该经历的挫折既是一种教育的勇气，也是一种教育的智慧。

需要指出的是制定家庭的规矩，让孩子接受该行为的后果，这本身就是一个很好的挫折训练。特别是带有爱的规矩不仅能有效纠正孩子当下的行为，更重要的是还能培养孩子未来的抗逆力。

陀思妥耶夫斯基说过："我只担心一件事，就是怕我配不上我所受的苦难。"作为父母，每当孩子遇到挫折时，只让他白白受苦而不能让他学到人生该学的功课，也是一种失职。

培养孩子的责任心

实现一个具有积极意义的人生目标必须以高度的责任感为基础，这种责任感首先是愿意对自身行为负责任，然后才是进一步对他人和社会承担责任。美国的孩子比中国的孩子拥有更多的权利，这种权利的基础是对自己的选择负责任的能力。很多中国的孩子往往会理直气壮地向父母要求：“我的青春我做主。”其实，你的青春让你做主是一件容易的事，关键是你能对你做主的行为承担后果吗？只想做主，不能负责任的人生不是真正独立的人生。

从小给孩子立规矩，让他承担应该承担的后果，这是家庭教育中培养责任心的重要途径。另外一个有效途径是让孩子做家务。

第一章曾提到哈佛大学长达七十多年的成人研究。这一研究除了告诉我们良好的人际关系对幸福的重要性，还得出一个惊人的结论，那就是爱干家务的孩子和不爱干家务的孩子，成年之后的就业率为15∶1，犯罪率是1∶10。爱干家务的孩子离婚率低，心理疾病的患病率也低。另有专家指出，在孩子的成长过程中，家务劳动与孩子的动作技能、认知能力的发展以及责任感的培养有着密不可分的关系。

以下是很多美国家庭给不同年龄的孩子列出的家务清单，可以供家长参考。

18~24个月：可以理解并执行一些简单易行的指示，比如听从妈妈的指令，自己把脏的纸尿裤扔到垃圾箱里。

2~3岁：可以在家长的指示下把垃圾扔进垃圾箱，或当家长请求帮助时帮忙拿取东西；帮妈妈把衣服挂上衣架；使用马桶；刷牙；浇花（父母给孩子接好适量的水）；晚上临睡前整理自己的玩具。

4~5岁：不仅要熟练掌握前几个阶段要求的家务，还要独立到信箱里取回信件；自己铺床；准备餐桌（从帮家长拿刀叉开始，慢慢让孩子帮忙摆盘子）；饭后把脏的餐具放回厨房；把洗好烘干的衣服叠好

放回衣柜（教给孩子如何正确地叠不同的衣服）；自己准备第二天要穿的衣服。

5~6岁：熟练掌握前几个阶段要求的家务，并能帮忙擦桌子；铺床/换床单（从帮妈妈把脏床单拿走，并拿来干净的床单开始）；自己准备第二天去学校要用的书包和要穿的鞋，以及各种第二天上学用的东西；收拾房间，能把乱放的东西捡起来并放回原处。

6~7岁：不仅要熟练掌握前几个阶段要求的家务，还要能在父母的帮助下洗碗盘，能独立打扫自己的房间。

7~12岁：熟练掌握前几个阶段要求的家务，并能做简单的饭；帮忙洗车；吸地擦地；清理洗手间、厕所；扫树叶，扫雪；会用洗衣机和烘干机；把垃圾箱搬到街边（美国是有垃圾车挨家挨户来收的）。

同理心

同理心指站在对方立场设身处地思考的一种方式，即在人际交往过程中，能够体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题，主要体现在情绪自控、换位思考、倾听能力以及表达尊重等与情商相关的方面。同理心是关怀等利他行为的基础，也是平等交流的认知前提。

有关同理心的研究

培养孩子的同理心从几岁开始呢？对此问题，儿童心理学家曾有不同的意见。瑞士著名心理学家皮亚杰认为儿童最早要到6岁以后才能发展较好的同理心，在此之前儿童缺乏发展同理心的认知能力，因为

他们都是处于自我中心阶段。但是后来的心理学家[注]却发现，18个月大的孩子已经有了明确的同理心。

这个研究很有意思。他们让一个大学生在孩子面前故意装出很喜欢吃西兰花的样子，然后这个成人伸手向孩子要东西吃。这时，孩子面前有两盘食物。一盘是大部分孩子不喜欢吃的西兰花，另一盘是大部分孩子都喜欢吃的小鱼饼干。结果15个月的孩子把自己喜欢吃的小鱼饼干给对方，因为他们从自己的喜好来推测他人的喜好，认为对方应该和自己一样喜欢吃小鱼饼干。而18个月的孩子则给对方西兰花，因为他们知道对方喜欢吃的和自己喜欢吃的不一样。所以，心理学家得出结论：18个月大的孩子已经具备了站在他人角度思考他人需求的能力。

为什么18个月的月龄对同理心的发展那么重要？大脑神经科学的研究为我们提供了一定的解释。早在1996年，意大利的科学家首先发现人脑中有一种镜像神经的细胞元（mirrow neuron），它不仅能帮助我们迅速理解他人意图，还能让我们体验别人的情感。这些镜像神经元集中在大脑皮层的布罗卡区，而这个布罗卡区正是大脑的运动性言语中枢。从功能上看，镜像神经是语言发展和学习的基础，因为镜像神经让有效的社会交流成为可能。另外，语言的产生也会为镜像神经的发展提供有效的基础。而18个月正是孩子发展语言的年龄，所以我们有理由推测，语言的产生和同理心的发展是相互依赖、相互促进的。

根据这些研究，我们对孩子同理心的培养可以分为孩子语言前和语言后两个阶段。在第四章中，我曾经介绍了孩子引导的互动（Child initiated interaction，CII）这一有效的训练模式，在这里我从三个方面介绍如何通过语言的互动培养18个月以后孩子的同理心。

让孩子理解自己的感受；

聆听孩子，感受孩子的感受；

帮助孩子换位思考。

让孩子理解自己的感受

理解和感受自己是理解和感受别人的前提。孩子小的时候，只是本能地产生情绪和发泄情绪，而不会主动去想自己什么状态。这时，父母可以用语言来帮助孩子去认识自己的情绪，最常用的方法是命名孩子的情绪。例如当孩子生气的时候，妈妈可以一边安抚孩子，一边说："妈妈知道宝宝生气了，宝宝生气了。"这样的语言有两方面的作用，首先让孩子知道妈妈感受到了他的感受，这样孩子就会产生安全感，情绪也会渐趋平稳。其次，这样做能帮助孩子明白自己的情绪可以用"生气"这个词表达出来。当下次孩子再有类似的情绪时，妈妈就可以鼓励孩子用语言表达命名自己的情绪。"宝宝怎么了？""宝宝是生气了吗？"在情绪中的孩子能用语言描述自己的情绪，这就是一项了不起的能力。

父母也可以在平时自然状态下帮助孩子认识各种情绪。很多父母常常让孩子用他们的脸部表情来表演各种情绪。例如让孩子做出伤心时的表情。不要以为这只是玩玩而已，心理学家发现，当孩子在做伤心的脸部表情时，脑部的某些反应和孩子真正伤心的时候非常相似。这说明孩子不仅仅在脸上表演这样的情绪，在一定程度上其内心也在同步经历这样的情绪。

另外，心理学家[注]还发现，父母在和孩子的交流中经常使用描述情绪的词语，也会有助于孩子感受、表达和控制自己的情绪。

聆听并感受孩子的感受

在日常生活中，良好的亲子沟通是培养孩子同理心的最自然、最有效的方法。如果孩子在与父母的交流中，他内心深处的声音总是被父母仔细聆听到，他自然就会学着去感受别人的感受。相反，如果孩

子的感受常常被父母粗暴地否认或曲解，孩子体会别人感受的能力就降低。但是要接纳孩子并不是一件容易的事情。首先，要承认孩子再小也是有着独立思想的个体，需要我们用谦卑的心去聆听。其次，要用有技巧的沟通来接纳和引导孩子。《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》是指导父母和孩子沟通的经典之作，里面有很多生动的例子，其中下面这则案例给我留下了深刻的印象。

当年幼的女儿发现自己的宠物小乌龟死了，她非常伤心，和父亲有了下列对话。

孩子："我的小乌龟死了，今天早上它还好好的。"

父亲："不要这么伤心，宝贝。"

孩子伤心地哭。

父亲："不要哭，不过是一只小乌龟嘛，我明天再去给你买一只来。"

孩子哭道："我不要另外一只！"

父亲："不许不讲道理。"

在上述对话中，这位父亲的初衷是想安慰孩子，但是由于缺乏同理心，不但没有安慰好孩子，反而加剧了孩子的负面情绪。最后，这位父亲自己也开始生气了。我们先来看父亲的第一句话"不要这么伤心，宝贝"。这看上去是在安慰孩子，实质上是在用自己的不伤心来否认孩子伤心情绪的合理性。当孩子用哭来表达伤心时，父亲又一次否定孩子的行为，让她不要哭。父亲缺乏同理心最明显的表达是"不过是一只小乌龟嘛，我明天再去给你买一只来"，这暴露出父亲无法认识到这只小乌龟对和它朝夕相处的孩子来说是独一无二的一个生命。由于缺乏最基本的认知同理心，父亲对孩子情绪的安慰就没有效果，甚至变成了否定和伤害。

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》的两位作者建议的正确方法如下：

孩子："我的小乌龟死了，今天早上它还好好的。"

父亲："噢，不会吧？太让人震惊了！"

孩子："它是我的好朋友。"

父亲："失去朋友是很痛心的。"

孩子："我还教它怎么玩游戏呢。"

父亲："你们在一起玩得很高兴。"

孩子："我每天喂它。"

父亲："你对那只小乌龟真的是很有感情，虽然它离开了你，但它肯定也不想看到你这么伤心，所以你要开心，它也会开心的！"

在这样的对话中，父亲的每一个表达都以先接受孩子的情绪作为前提，也有心理学家把这样的语言称作"接纳性语言"。通过这样的接纳性语言，案例中的父亲慢慢进入孩子的情感世界，孩子也因为感受到被接纳而不断打开自己。从对话中可以看到孩子的语言越来越丰富，开始解释自己伤心的原因（它是我的好朋友，我每天喂它）。最后父亲从孩子的认知角度引导孩子走出伤心。

要用同理心与孩子对话，这样对话的前提是能认真聆听孩子。苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾经说过这样一段话："在每个孩子心中最隐秘的一角，都有一根独特的琴弦，拨动它就会发出特有的声音，要使孩子的心同我讲的话发生共鸣，我自身就需要同孩子的心弦对准音调。"所以，父母首先需要改变的是己的音调，而不是孩子的音调。要做出这样的改变，父母必须先收起自己的声音。

帮助孩子换位思考

换位思考是恻隐之心的认知前提，而恻隐之心又是仁爱伦理的基础。所以换位思考的能力不仅影响情商，也关乎道德。

中国传统教育思想强调培养换位思考和对人的恻隐之心。孔子提倡“哀矜勿喜”，就是对遭受灾祸的人要怜悯，不要幸灾乐祸。《朱子家训》中也有这样一句话：“与肩挑贸易，毋占便宜。”意思是说跟那些做小生意的人打交道，不要去占人家便宜。二十世纪七八十年代，甚至现在在一些地方还可以经常看到走街串巷的小生意人，他们辛辛苦苦做点小本生意，很是不容易。不管严冬酷暑，刮风下雨，他们都要肩挑货担游走他乡。小小货担装着的是一家人的生计。如果我们这样换位思考，怎么还忍心去占人家的便宜呢？

在生活中，要让孩子去换位思考父母的感受往往比较困难，但他们对能力不及自己的生命就比较容易换位思考。在第六章，我曾介绍了“同理之根”的项目。其原理就是让幼儿园和小学的学生通过对婴儿的观察和互动产生同理心。在这里我再介绍另一个发展孩子同理心的方法：养宠物。

人和动物有一种天然的生命连接。诺贝尔文学奖获得者、法国小说家法朗士（Anatole France）曾经说过：“一个人的灵魂总有一部分是没有觉醒的，直到他真心地爱护一只动物。”动物不仅被广泛运用于儿童的心理治疗，对发展成人的同理心也有意想不到的效果。例如，美国佛罗里达州的司多科监狱的一些犯人因为无意间参与喂养伤残动物的工作而悔过自新，关键在于他们在照顾动物的工作中，触发了内心深处的同理心。

如果条件允许，养一只宠物对孩子同理心的发展是大有裨益的。但是在过去几年中，我也看到了不少失败的案例，原因可以归纳为两个方面：

第一，没有让孩子承担该承担的责任。在养宠物之前先要和孩子认真地交流，要让他知道养一只宠物和买一个玩具是不一样的，必须要让孩子承担他可以承担的那部分责任，例如每天喂食。这有点类似

前面介绍的做家务，养成这样的习惯对发展孩子的责任心和抗逆力都有帮助。如果父母自己包揽所有的喂养和清洁工作，只是让孩子有兴趣时玩玩宠物，不仅无法有效增强孩子的同理心，甚至会让他迅速对宠物失去兴趣。

第二，对孩子与动物的合理交流缺乏引导。第六章介绍的同理之根项目中，老师引导孩子系统地观察婴儿，并组织孩子和婴儿交流。同样，在养宠物的过程中，父母如何引导孩子的观察和交流也是成功的关键。如何引导孩子对宠物的观察和交流可以参考第六章中如何引导大宝观察二宝的方法。

交往合作的能力

戈尔曼对良好交往合作能力的描述是：能准确解读人际交往中的情绪，善于控制交往中的情绪变化，有领导、商榷和解决争端的能力，是一个好的团队工作者。

《世界是平的：21世纪简史》（*The World Is Flat: A Brief History of the Twenty-first Century*）是一本在2005年轰动美国的畅销书。作者是三获普利策新闻奖的著名记者兼作家弗里德曼（Thomas L. Friedman），他分析了21世纪初期全球化的过程，认为“世界正被抹平”。全球化时代对人才的合作能力提出了更高的要求。这样的人才不仅能和来自不同行业的人合作，更需要和来自不同文化、具有不同价值观的人相互配合。这是全球化发展带来的必然结果。所以，为了让孩子成为未来的有用之才，父母必须遵循孩子的年龄特点，从小培养他们的社会交往和与他人的合作能力。

交往能力的发展

最初的人际交往就是孩子和母亲的互动。在第四章我已经介绍过建立安全依恋对孩子将来认知、情绪和社会交往的影响。这里简单重复一下安全依恋的概念，它是指孩子在两个维度上的平衡：一方面依恋母亲；另一方面又能独立探索环境。在这里我展开讨论一下如何培养孩子独立探索环境的能力。

在已经充分满足孩子所需的爱的前提下，我们要让孩子慢慢学会自己玩。为了实现这个目标，可以循序渐进地让孩子接受在身体上和母亲分离，并开始自己玩。母亲抱着孩子——孩子坐在妈妈的腿上一起看书或玩—— 孩子和母亲分离，面对面近距离玩—— 孩子独立地在母亲身边玩（母亲可以注视孩子）—— 把母亲和孩子的距离渐渐拉远—— 当母亲在房间里走动时，孩子能独立地玩—— 母亲可以短时间离开，但让孩子知道母亲在哪里并能听到母亲的声音。注意要循序渐进，否则当孩子没有安全感时，会变得过分依赖而不能独立地玩。

在上述独立能力的基础上，我们可以进一步让孩子在家庭环境中和陌生人交往。例如有客人来访时，由于是在自己熟悉的环境中又有父母在，孩子就有基本的安全感。如果孩子一开始不愿意，就不要勉强孩子和客人交流。孩子往往是先躲在妈妈的怀里观察对方，建立基本的信任后才能与客人有进一步的交流。可以在父母参与的情况下让客人和孩子玩一些有趣的游戏。另外，早期的礼节习惯例如问候和道别等，也可以帮助孩子比较自然地接纳陌生人。最初这样的礼貌训练也应该用鼓励而不是逼迫的方式，让孩子在做这些事情的时候既能保持自主性，又有愉快的感受。在孩子两岁后，也可以邀请一个年龄相仿的小朋友来家里玩。同样，一开始也要有双方父母的参与和组织。活动内容不需要太复杂，但要有互动性。例如，双方父母各自抱着自己的孩子，把一个彩球滚到对方手中。这样的活动既能满足孩子的安全感，又能让孩子进行自然的交流合作。在活动过程中，父母要对孩子每一次的参与给予正向的评价和鼓励。

接着，我们就能让孩子和熟悉的小朋友在陌生的环境中交流。例如，当孩子学会在自己家中和别的孩子交流后，你可以开始带着孩子到熟悉的小朋友家里玩。活动内容可以和上面相似，只是在别的小朋友家里进行。

对孩子最大的考验莫过于在陌生的环境中和陌生的孩子交流。父母带孩子去陌生环境之前，可以用语言先描述未知环境中将要遇见的人和事。例如，第一次带孩子去早教中心，父母可以先告诉孩子："我们今天能够看到很多小朋友，那里还有一个很漂亮的降落伞。"这样能够让孩子有所期盼，帮助孩子适应新环境。到了新的环境后，不要急着让孩子和陌生的成年人或小朋友有过多的交流。你要观察孩子的反应，判断他是否有充足的安全感，循序渐进。在需要时父母也可以为孩子提供合适的帮助。例如在游乐场上看到别的孩子在荡秋千，你的孩子也想玩，不妨告诉他如何与别的孩子商量："你玩一会儿后，我能玩一会儿吗？然后再给你玩好吗？"如果孩子胆怯，第一次你可以陪着孩子走过去和别的孩子商量。但是你要事先告诉自己的孩子，如果别人不愿意那也没有办法。如果真是这样的结果，你可以和孩子继续讨论："妈妈知道你很难过，如果他让你玩一会儿，你是不是很高兴？""下一次如果有别的小朋友过来和你这样说，你愿意让他玩一会儿吗？"这样的讨论对孩子同理心的发展很有帮助，因为这一切是孩子刚刚经历的。

通过游戏培养孩子的交往能力

苏联心理学家维果斯基认为，孩子玩游戏不仅是一个娱乐的过程，也是一个学习的过程。孩子在简单的游戏中能获得复杂和抽象的知识。例如，在一个家庭的角色扮演游戏中，孩子要了解自己扮演的社会角色（例如医生）应有的装扮（穿白大褂）、语言（问病情）和行为（开药方）。在这样的虚拟情景中，孩子不仅能够感受不同社会

角色的生活和工作，还能学习如何与别人合作。这样的游戏对孩子提升生活中的交往能力有很大的帮助。

在游戏中，两个孩子也可能各玩各的，没有任何交流合作，父母要有能力增加游戏中的互动与合作的机会。例如父母先用积木搭起一个平台，然后让两个孩子去找不同的积木轮流放在平台上。然后可以让孩子把积木给父母，父母把积木放上去。接着转换角色，父母把积木拿过来让孩子放到平台上。最后父母慢慢撤出，让一个孩子找到积木递给另一个孩子放上去，或者在放上去之前鼓励两个孩子商量应该放在哪里。在这个过程中，父母要从主要参与者和组织者的角色中慢慢退出来，成为观察者和鼓励者。

如何面对孩子交往中的冲突

孩子们在交往中发生纠纷是经常的事情。作为父母首先要考虑孩子的特点，不让孩子面对挑战过大的环境，例如不要一下子让孩子面对很多攻击性强的孩子。自己的孩子在互动中被欺负了，很多父母会鼓励自己的孩子打回去。我不赞成这种以恶报恶的方法，因为这样做可能使冲突升级，孩子受到更大的伤害。其次，即使你的孩子打赢了，你怎么能保证下一次在和别的孩子有冲突时，你的孩子还能赢呢？

理性的父母在孩子受到别的孩子攻击时，除了适当地保护孩子（例如把孩子抱离攻击行为的现场），还需要做三件重要的事情：安慰、回溯、训练。

所谓安慰，就是在孩子害怕哭泣时能得到父母身体和语言的安慰。需要注意的是父母要控制好自己的情绪和语言（具体参见本章孩子摔倒的案例）。其次，要在孩子情绪彻底稳定之后和孩子进行简单、客观的回溯（见本章有关回溯的介绍）。这既可以帮助孩子理性地认识事情的经过，也可以让孩子再次感受到自己被父母接纳。最

后，我们要教给孩子一定的策略来面对下一次类似的挑战。例如，当看到别的孩子来抢自己的玩具时，孩子把玩具放到背后，并能够用坚定的话语告诉对方："这是我的玩具，你不能抢。"需要指出的是，对于三四岁的孩子，这样的新策略要通过角色扮演游戏才能变成可操作的策略。所以，运用角色扮演游戏让孩子尝试这样的策略是不可缺失的训练环节。

需要注意的是，交往能力需要建立在前四项情商要素之上，而不是单独的一套外在的行为技巧和语言话术。一个人要想拥有良好的社会交往能力，首先要能准确解读人际交往中自己和他人的情绪，其次要能调控好自己的情绪，明确自己和团队的责任和目标。最后才是一系列可操作的交流技巧。

小结

积极的自我意识是高情商的基础。父母对孩子的鼓励和批评既要具体客观，又要针对过程。要让孩子能抵制诱惑，从训练延迟满足开始。要让孩子学会克制情绪，从父母自己克制情绪做起。一个孩子如果从小就有一个积极客观的人生目标，这是一生的福气。"因为一生的果效是由心发出。"父母要用规矩和爱帮助孩子从小经历挫折，培养抗逆力。要让孩子能感受他人的感受，父母应该先学会接纳孩子的感受。要让孩子从小懂得如何与人交往。

---

1. Kahneman D，Krueger A B，Schkade D，Schwarz N，Stone A A. Would you be happier if you were richer? A focusing illusion[J]. Science，2006，312（5782）：1908-1910.

2. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences[M]. New York: Basic Book，1983.

3. 因为中文中智商一词的普遍使用，本书中使用与其相对应的情商一词，意义和情感智力等同。

4. 这是当年美国大学特设的一项招收中国物理专业研究生的考试，从中国每年招收100名物理专业的优秀毕业生赴美学习。

5. 在卢刚枪杀案后，仍有不少教过他的教授承认卢刚是他们见过的少有的研究天才。

6. 1磅约等于0.4536千克。

7. 有关介绍请浏览网址www.miyafilm.com。

8. Zhao L，Heyman G D，Chen L，Lee K. （2017）. Praising young children for being smart promotes cheating[J]. Psychological science，2017，28（12）：1868-1870.

9. Dweck C S. Mindset: The new psychology of success[M]. New York：Random House，2008.

10. Rosenthal R，Jacobson L. Teachers’ expectancies: Determinants of pupils’ IQ gains[J]. Psychological reports，1996，19（1）：115-118.

11. Redelmeier D A，Kahneman D. Patients’ memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures[J]. Pain, 1996，66（1）：3-8.

12. Chernyak N，Leech K A，Rowe M L. Training preschoolers’ prospective abilities through conversation about the extended self[J]. Developmental Psychology，2017，53：652-661.

13. Mischel W. The marshmallow test: understanding self-control and how to master it[M]. New York：Random House，2014.

14. Casey B J et al. Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later[J]. Proceedings of the National Academy of Sciences，2011，108（36）：14998-15003.

15. Michaelson L E，Munakata Y. Trust matters: Seeing how an adult treats another person influences preschoolers’ willingness to delay gratification[J]. Developmental Science，2016，19（6）：10111019.

16. Zeki S，Romaya J P. Neural correlates of hate[J]. PloS one, 2008，3（10）：e3556.

17. 在很多中国媒体上也称《哈佛幸福课》。

18. Duckworth A，Duckworth A. Grit: The power of passion and perseverance（Vol. 234）[M]. New York: Scribner，2016.

19. 有关内容可参见米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）《心流》一书。

20. Parker K J，Buckmaster C L，Justus K R，Schatzberg A F，Lyons D M. Mild early life stress enhances prefrontal-dependent response inhibition in monkeys[J]. Biological psychiatry，2005，57（8）：848-855.

21. Repacholi B M，Gopnik A. Early reasoning about desires: evidence from 14-and 18-month olds[J]. Developmental psychology，1997，33（1）：12.

22. Bernier A，Carlson S M，Whipple N. From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children’s executive functioning[J]. Child development，2010，81（1）：326339.

第八章

蒙迪的故事

规矩和爱所成就的不仅仅是一个孩子、一个家庭，也是一个未来的世界。

行文至此，我已经探讨了有关规矩和爱的三个大问题：家庭教育为什么需要融合规矩和爱，如何融合规矩和爱，以及规矩和爱的融合对培养情商的重要影响。在最后一章，我将通过一则曾对自己心灵产生震撼的教育案例，为大家具体展示融合规矩和爱的教育艺术的魅力。

蒙迪：一位有大爱的牛仔

这个案例的主人公是一位被称为马语者的美国牛仔，他叫蒙迪·罗伯茨（Monty Roberts）。他不仅可以读懂马的语言，还创立了蒙迪驯马法：通过马语的交流让桀骜不驯的野马顺服地戴上马鞍，接受骑

手的驾驭。这位朴实的牛仔还把他独特的驯马法运用于孩子的教育，向世人展示规矩和爱的融合不仅可以驯服野马还可以教育孩子。

蒙迪出生于一个美国西部牛仔的家庭，他的父亲在当地开设了一所学校，专门培训牛仔的看家本领：驯马。

驯马是一项十足的技术活。因为马和其他食草动物一样，一旦有异类接近自己，它们会本能地迅速跑开或者拼命反抗。所以要把马鞍放上去，同时人骑上去是一项既危险又有挑战的工作。英语中驯马（breaking a horse）一词直译过来是把马打碎的意思，即打碎马的意志。如何打碎马的意志呢？传统的方法就是暴力和虐待。开始驯马的时候，牛仔会把马拴在一根柱子上，然后用绳子把马的一条后腿吊离地面，这样三脚着地的马很容易失去平衡。每当马出现反抗行为时，牛仔就猛勒缰绳，马一边痛苦地嚎叫，一边重重地摔在地上。这样残酷的折磨一般要持续两个星期左右。当马对人有足够的畏惧，不敢再做任何反抗时，它桀骜的意志就被打碎了，马鞍就可以放上去，最后人也可以骑上去了。美国的牛仔世世代代都是如此驯马。

蒙迪从小就怜悯马的遭遇。他稍微大一点的时候，父亲就手把手地教会了他传统的驯马方法。十几岁时，蒙迪在当地就已经是一名驯马高手了。但是每完成一次驯马，少年蒙迪的内心就多一份对马的愧疚。他会默默地对刚被驯服的马说：“我知道这样残酷的方法对你是不公平的，但我实在没有别的办法，因为我们无法交流。”这样的怜悯和无奈让蒙迪从小就产生了寻找人道驯马方法的强烈愿望，他想通过交流，通过爱，让马自己愿意接纳和顺服人的要求。

为了和马交流，蒙迪从小养成了细心观察马的习惯。13岁那年，蒙迪第一次随父亲到内华达州的旷野上捕捉野马。这次的野外作业让蒙迪有了第一次近距离观察野马的机会。他惊讶地发现马群的领袖往往是一匹母马，而不是雄壮的公马。作为领袖的母马不仅决定行进的路线，还承担教育小马行为的职责。最让蒙迪不解的是母马对小马惩罚的过程。每当小马有不好的行为时，母马就会把小马赶出马群，让

它单独在离马群四五十米的地方待上一个小时。然后母马会走到小马的身边，用各种肢体语言进行交流。此时的小马会低下头嚼动着嘴表示绝对的顺服。当母马转过身走回马群时，小马会寸步不离地跟上，不敢有丝毫怠慢。

蒙迪对这个立规矩的过程大惑不解：为什么母马不是用咬和踢的方式来惩罚小马呢？回到加利福尼亚的牧场，蒙迪翻阅了很多资料才明白被驱离马群是对小马极其严厉的惩罚。因为在自然界中，马和其他群居动物一样，只有和群体在一起时，个体才有安全感。马一旦离群很容易成为猛兽的捕猎对象。所以当小马被赶出马群时，它本能的恐惧就会笼罩全身。这种内在本能的恐惧也能激发小马由内而外的顺服行为。

明白了这个原理后，蒙迪开始尝试在圆形跑马棚里设置相似的情景来驯马。他站在马棚的中央，先用一根长长的绳子驱赶马，受惊吓的马本能地撒腿就跑。根据蒙迪的研究，通常当马跑出四五百米后，它就会觉得自己的速度应该可以摆脱追逐者了。但如果它发现追逐者还跟在后面时，内心就非常恐惧，并开始在四周寻找可以帮助自己的资源。此时，在驯马棚中唯一能帮助马的就是站在中央的蒙迪。当看到马低下头，嘴巴开始嚼动时，经验丰富的蒙迪知道这是马表达需要帮助和愿意顺服的信号。于是，他会慢慢地走过去，然后背对着马低下头。这个姿态是在告诉恐惧中的马："别害怕，我对你没有任何攻击性，你可以信任我。"此时，马就会低着头，一步一步走向蒙迪。当马顺服地来到自己身边时，蒙迪会慢慢抬起手，轻轻抚摸马的前额，对马自发的顺从行为给予及时的奖励。通过将近半小时这样的交流，马对蒙迪建立了足够的信任和依赖。蒙迪用循序渐进的方法让马接受缰绳、辔头、马鞍等一个个的规矩。最后，蒙迪可以顺利地骑上马背。整个过程不到一个小时，其间没有任何残酷的体罚。

第一次看到这个神奇的结果，蒙迪高兴得手足无措。那一年蒙迪才16岁。天真的他以为从此别人都会放弃传统的方法，采用他的人道

驯马方法。但他实在是低估了美国牛仔文化的保守和顽固，他的新方法受到了很大的抵制，很多牛仔甚至认为蒙迪是一个骗子。但这没有动摇蒙迪的决心，四十多年里，他就像一个传教士一样在美国的各个牧场奔走游说。蒙迪只有一个简单的目的：多一个牛仔接受他的方法，就会多几匹马获得救赎。蒙迪的善良和坚持终于获得了一次改变他一生的机会。

1996年，从小酷爱养马的英国女王伊丽莎白二世邀请他去白金汉宫演示蒙迪驯马法。英国广播公司（BBC）对他的白金汉宫之行和驯马的过程做了全程的跟踪报道。顿时，整个英国乃至很多西欧国家都知道了蒙迪和他的驯马方法。很多人都被蒙迪对马的大爱感动。英国的记者在采访中问他："短短几天，你从一个默默无闻的美国牛仔变成世界名人，是否已经此生无憾？"蒙迪低头思考了一会儿，认真地说："我确实非常幸运，但是我内心仍有一个遗憾，那就是我无法向世人证明这样带有爱的驯马方法就算是旷野中的野马也可以驯服。"这其实是蒙迪从小就一直想做的一件事。只是因为缺乏足够的资金和专业的拍摄团队，这一愿望一直未能实现。1997年，BBC告诉蒙迪，他们愿意出资让蒙迪完成这一心愿，并派出顶尖的专业团队对整个过程进行了纪实报道。

蒙迪和害羞男孩的故事

1997年3月27日的凌晨，蒙迪带着他的团队开始实施这个激动人心的计划。他们第一步的工作是冲入马群，把一匹野马隔离出来。差不多半小时后，一匹强壮的枣红色野马就被驱离了马群，在旷野上惊恐地狂奔起来。蒙迪随即骑马跟上，独自在野马的后面紧紧地追赶。空中航拍的BBC摄制人员从一开始就专业地记录着每一个细节。让他们没

有想到的是整整七个小时过去了，夜幕也开始降临，那匹野马丝毫没有停下来的意思。渐渐地，他们失去了地面的拍摄目标，最后只能无奈地返航。而此时，地面上的蒙迪却仍在夜色中紧紧地跟着那匹野马。颠簸在坐骑上的蒙迪为前面那匹狂奔的野马取了一个奇怪的名字“害羞男孩”。他确信只要自己坚持，害羞男孩一定会停下来靠近自己。

到了第二天凌晨五点左右，奔跑了差不多二十四小时的害羞男孩终于停下了脚步，开始不断回头看蒙迪。当蒙迪接近自己时，它也只是慢慢跑几步又停下来。看到这个情形蒙迪心里有说不出的欣慰，他知道自己期待的交流已经开始了。每当害羞男孩看他一眼或走过来一步，蒙迪就马上低下头调转马头背对着害羞男孩，渐渐地害羞男孩开始跟随蒙迪。

蒙迪事后回忆这个细节时说：“那一刻，我忘记了所有的疲倦和疼痛，心里充满了喜悦。一匹几小时前还在狂奔的野马，现在它自己停下，用我能懂的语言告诉我它愿意顺从我。这是多么激动人心的时刻啊。”

当害羞男孩表现出足够的顺服后，蒙迪驾轻就熟地运用驯马棚里的方法，用了不到三天的时间完成了整个的驯马过程。

在众目睽睽之下，在无垠的旷野中，用不到三天的时间，通过人道的交流把一匹狂奔的野马彻底驯服，蒙迪再次声名鹊起。但他却冷静地告诉别人，自己这样做不只是要向世人证明自己的新方法可以驯服野马。更重要的是希望世人能看到自己的方法和传统驯马方法的本质区别：传统的驯马方法是一味地用严苛立规矩，这样的训练也能改变行为，但是这样的行为改变是以马的心灵受创伤作为代价的。而通过马语交流的方法立规矩是通过建立爱和信任，让马心甘情愿地自己接受规矩。

为了检验被驯服后的害羞男孩内心是否真正顺服，一年后，蒙迪又做了一个让人意想不到的试验：他把害羞男孩放了，让他回到了原

来和它一起生活过的马群。

有一天蒙迪趁着放牧的机会，把害羞男孩带回了它原来生活的旷野，找到了它原来生活的马群。蒙迪拿掉了害羞男孩身上所有的束缚，让它自己选择去还是留。就在蒙迪取下最后一根绳索时，害羞男孩猛地蹿了出去，朝着马群一路狂奔，和马群会合后，跟着马群越过一个山岗，消失在蒙迪视野的尽头。看到这样的情景，蒙迪有说不出的惆怅。他一直等到天黑害羞男孩也没有出现，失落的蒙迪彻夜未眠。后来他回忆说："当时感觉自己就像一位离家出走的孩子的父亲，一直眺望着路的尽头，期待孩子的身影在夜色中出现。"天亮了，蒙迪还是没有看到害羞男孩的身影。

吃完早餐，尽管内心仍有期盼，蒙迪也不得不和其他的牛仔开始捆扎帐篷，按照计划准备去另外一个旷野放牧。当他们骑上马背时，突然有一个牛仔叫了起来："蒙迪，快看，那是什么？"蒙迪顺着牛仔手指的方向，看到了一匹马的轮廓。通过它跑动的姿态，蒙迪一眼就认定那就是害羞男孩。或许害羞男孩也看到了营地里的牛仔已经准备出发了，它突然开始全速奔跑。一路上还连续跃过几个小灌木丛，然后长啸一声，径直跑到蒙迪眼前才停下来。蒙迪心里的激动无法用言语表达，他一边疼爱地抚摸着害羞男孩，一边不停地说："整整一夜你都去了哪里啊？去了哪里啊？"

从此以后，害羞男孩再也没有离开过蒙迪的牧场。

蒙迪驯马法中的规矩和爱

蒙迪的案例向我们展示的正是规矩和爱的教育艺术。当爱融入规矩时，就是野马也可以驯服。爱让规矩进入受教育者的内心，让变化由内而外地发生。而一个教育者要把爱真正融入规矩，他自身就需要

谦卑、有耐心和同理心。下面我就逐一解读蒙迪在驯马过程中的三种大爱。

谦卑

蒙迪之所以要历尽艰辛寻找新的驯马方法，是出于他从小对马的怜悯和爱惜。因为有这样的爱，他第一步的工作就是使自己变得谦卑，通过对马的观察，希望用马的语言和马进行交流。在蒙迪眼里，马是有情感有灵性的生命，它们有自己的话语系统。要进入它们的情感世界，必须先谦卑地学习它们的话语系统。正是有了这样的谦卑，蒙迪才可能在内华达州的旷野中观察到马的交流方式。聆听和观察是有效教育的开始。蒙迪曾经说过："如果你能把马的语言说得足够好，马必定会对你做出积极的回应，因为你用它能接纳的方式进入了它的世界。"

我认为这个原理也适用于教育孩子：如果你能把孩子的语言说得足够好，孩子就一定会对你做出积极的回应。孩子和马一样，都渴望用自己的语言和能读懂他们的人交流。第四章介绍的CDI交流模式就是运用这样的原理帮助父母用谦卑的语言模式，理解孩子的语言行为，进入孩子的世界。这些年我在家访时有很多和年幼的孩子玩的机会。虽然和每个孩子玩的过程都不超过一个小时，但过程中我能发现每个孩子的内心世界里不断闪耀的亮点，然后自然地运用CDI的话语体系与他们交流。几年后再见面时，这些孩子不仅认识我，还能迅速回忆出几年前一起玩的很多具体的细节。他们的反应一次又一次地印证了蒙迪的观点：当我们能用孩子喜欢的交流方式进入孩子的世界时，孩子一定会对你做出积极的回应，这是他们的本能。

有耐心

任何成功的教育者必须要有足够的耐心。在驯服野马的过程中，一开始的24小时狂奔是对蒙迪极大的考验。其实蒙迪在追逐时，随身就有一根套马索，只要他愿意，凭他的能力可以轻易地先将野马套住然后再进行下面的训练，但是蒙迪始终没有这样做。一个62岁的老人能在马背上颠簸24小时，这样的耐心从何而来？有人说是蒙迪的爱心。没错，是爱心。但关键是怎样的爱心。在现实中不也有很多自认为有爱心的父母在孩子不可爱的时候就马上毫无耐心吗？产生耐心的爱需要有两个重要的元素：对未来教育结果的信念和对眼前受教育者行为的理解与接纳。

在探讨蒙迪的教育信念之前，我们首先要搞清楚什么是真正的“信”。《希伯来书》中对“信”有一个直截了当的解释：“信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。”也就是说真正的信念是内心对尚未呈现结果的坚信。蒙迪那样的耐心正是因为他确信只要自己坚持，眼前狂奔的野马一定会停下来，走到自己身旁。

真正的教育就应该是一种带着信念去做的工作。这样的信念让教育者能坚持自己的道路而不被眼前发生的一些困难轻易改变努力的方向。虽然在本书中我已经洋洋洒洒谈了很多立规矩的原则和方法，但如果用一个简单的表达来概括立规矩的过程，那就是温柔而坚定。而能这样做的前提就是父母的内心必须拥有强大的信念。

耐心的第二个来源是对被教育者行为的理解和接纳。蒙迪知道在马自己愿意走过来之前，必须经历这样一个奔跑的过程。蒙迪明白只有完成了这个过程，马内心的顺服才会产生。明白了这一点，蒙迪自然就更有耐心。我们在教育孩子时失去耐心往往是因为我们觉得孩子的行为是无理取闹，其实很多时候是我们父母缺乏能力去理解孩子“无理行为”背后的道理。唯有谦卑的父母才能真正看到这样的道理。

同理心

蒙迪对马的同理心不只是停留在认知层面上，也体现在教育行为的操作中。蒙迪在驯马时，所设定的每一步规矩虽然会让马当时不舒服，但是马都有承受的能力。例如，为了让野马接受马鞍，蒙迪设计了三个从小到大的马鞍，让野马逐个慢慢适应。在第五章中，我曾经提到在立规矩的过程中，爱的一个重要体现就是体谅孩子所能够承受的范围，循序渐进地让他们接受规矩。苏联心理学家维果斯基[注]曾经提出过一个最近发展区的理论。他认为每个孩子在现有承受的水平上还存在一个潜在的可承受的区域，这就是最近发展区。维果斯基认为教育就是通过交流互动，不断地为孩子搭建脚手架，让孩子不断地点亮内在的最近发展区。要想搭出合理有效的脚手架，教育者必须既能看到孩子现有的局限，又看到可能的发展。哈佛大学的发展心理学家凯根[注]曾经说过："作为教育者，我们的工作就是让学生在他们能承受的范围内不断地被挫败。"其实合理的规矩就是要让被教育者承受可承受的挫败。但是要拿捏好规矩的火候不仅需要教育者能用同理心理解被教育者，还要能在过程中根据观察到的反馈不断调整教育的难度和方法。蒙迪在驯马过程中充分展现了这样的教育艺术。

蒙迪和他的孩子们

蒙迪认为教育孩子和驯马在原理上是一致的：都要在爱的基础上来立规矩。只要你有足够的爱心和耐心，每个孩子都可以改变。蒙迪甚至认为教育孩子要比驯马容易得多。首先，不像马对人有本能的排斥，孩子对父母有天生的依赖。其次，教育孩子可以用世界上最有效的交流工具——语言。蒙迪凭着这样的信念决定尝试教育最难教育的孩子——问题青少年。他和太太前后一共收养过47名问题青少年。

这些青少年在来到蒙迪的牧场时，年龄大都在13~16岁，大部分已染上各种恶习，有的甚至还在警察局留下过犯罪记录。所以这些叛逆的孩子父母管不了，学校管不了，甚至连警察也管不了。孩子们一开始愿意来蒙迪的牧场生活都是因为喜欢马。蒙迪和太太对这些孩子视如己出，倾注了全身心的爱。他们一方面让孩子帮忙驯马，另一方面也用驯马来培养这些孩子的自信和责任感。蒙迪虽然从不大声斥责任何一个孩子，但对他们的要求却很严。

在收养之前，蒙迪和每个孩子都会有一次严肃的谈话。然后，他用签合同的方式让孩子在两块小白板上和自己签约。第一块小白板上写着违反规矩会得到的惩罚，第二块白板上写着遵守规矩会得到的奖励。例如，在第一块白板上写着：一星期内不可以睡懒觉，如果违反就要把浴室的地砖擦干净。在第二块白板上的内容就是：如果一星期都准时起床，周末可以去钓鱼。每个孩子奖励和惩罚的内容都不一样。合同一旦签订，蒙迪就会严格执行。对于规矩的一致性，蒙迪毫不含糊。他认为规矩的一致性是成功规矩的基础。当写在白板上的这些行为改进后，就划去旧的写上新的。随着白板内容的更新，孩子的行为也得到了更新。

虽然有这么多的规矩，但是蒙迪也给每个孩子一项基本权利：如果你不愿意接受这些规矩，任何时候都可以选择离开牧场。蒙迪认为这样做，就像驯马一样，规矩是建立在孩子自愿的基础上。蒙迪的教育方法在当时很多以严厉著称的牛仔社群中并不被看好，但是蒙迪温柔而坚定的教育再次让人看到奇迹：47个问题青少年无一例外地都被改变了。

1997年，BBC的记者在加利福尼亚州采访一位叫比尔的著名驯马师。十多年前，他就是被蒙迪收养的孩子之一。在采访中，他和蒙迪一起回忆起当初的一件往事。

比尔在牧场上第一次见到蒙迪时就出言不逊："嘿，火鸡[注]。"蒙迪愣了一下，告诉比尔："你应该叫我罗伯茨先生，或者蒙迪。"

比尔挑衅地说：“我就叫你火鸡，怎样？”蒙迪和蔼但坚定地说：“我不会强迫你怎样叫我，也不在意你现在怎样叫我，但总有一天你会自己叫我罗伯茨先生的。我一定是要你自己愿意这么做。”比尔不屑一顾地说：“休想。”一个星期之后，有一天当蒙迪走过比尔的身边时，突然听到比尔小声叫他“罗伯茨先生”。蒙迪简直不相信自己的耳朵，转过身去问比尔：“请问你刚才叫我什么？”比尔重复了一遍：“罗伯茨先生。”十多年后，蒙迪回忆起当时的情景还激动地流下了热泪。他自豪地说：“从那以后，比尔不是叫我爸爸就是叫我罗伯茨先生。”

蒙迪就是这样用爱心去坚持每一个规矩。他把这些孩子都看作一匹匹野马，用他那独特的驯马方式潜移默化地感化他们的心灵。他不仅能聆听每个孩子的心声，还能敏锐地捕捉到孩子的每一个细微的进步。每当孩子用自己的努力改变自己的行为时，蒙迪仿佛看到旷野上的害羞男孩朝着自己走近了一小步，他会及时给予肯定。他认为只要你能读懂孩子，爱的坚持就能改变一切。这些教育孩子的方法及原理和驯马如出一辙。爱和规矩的融合能教育孩子，也能驯服野马。

采访蒙迪

2004年，第一次听到蒙迪的故事后，我就开始追踪研究这个案例，研究驯马过程中的教育和心理学的原理。2008年，我曾专程去加利福尼亚访问了蒙迪的牧场，看到了那匹大名鼎鼎的害羞男孩，并有幸采访了蒙迪本人。



图8-1 我和蒙迪



图8-2 我和害羞男孩

在采访中，我首先把自己对他驯马和教育孩子的方法用规矩和爱的理论进行了简单的解读。蒙迪认真听完后表示了自己的赞同。当他听说我在用规矩和爱的方法培训中国父母时，很高兴地说："这是一项很有意义的工作。"我们所谈论的重点还是在孩子的教育培养上。特别是针对他如何教育47个问题青少年的事，我问了很多问题。不知不觉中，采访进行了三个多小时。就在我准备告辞时，蒙迪突然说："涛，请你等一下，我再给你看样东西。"他走进内屋，拿出一截树干，然后让我仔细看看树干上有什么。我看了看，没发现有什么特

别。蒙迪指着树干的一侧让我再仔细看，这下我才发现树干表面歪歪扭扭地刻着三个字：Lory Loves Daddy（劳瑞爱爸爸）。蒙迪请我坐下来，给我讲述了劳瑞的故事。

劳瑞是47个孩子中的一个。那时她才十四五岁却非常叛逆，常常离家出走，跟着别人做过很多不好的事情。后来她来到了蒙迪的牧场，和蒙迪签订了规矩的合同后，开始在蒙迪的牧场生活。但是过了一段时间，劳瑞就觉得蒙迪的规矩太多了，牧场的生活远不及她在外游荡的生活那么自由。所以她找到蒙迪说自己不愿意再待在这个家里。蒙迪告诉她："这是你的自由，如果你不能遵守规矩，你可以选择离开。但是你要慎重考虑这个结果，离开后，如果再回来，就必须有充足的理由。"劳瑞最后还是背着行囊离开了牧场。

一个星期后的一个早晨，牧场的一个工人跑来向蒙迪报告，打开牧场大门时，看到劳瑞在对面的树丛里徘徊。蒙迪只说了一句："让她去吧。"就没有再多理会。第二天早晨工人又来报告，劳瑞还在对面徘徊，还在牧场门口的一棵大树上刻了三个字：Lory Loves Daddy。蒙迪还是没有去理睬她。到了第三天，劳瑞直接给蒙迪打电话，在电话里她一边哭一边恳求说："爸爸，你再给我一次机会吧。不知道为什么，当我再次回到原来的团伙中做那些刺激的事情时，我再也无法感受到曾经的兴奋和快乐。我知道我的心已经被改变了。"蒙迪对她说："孩子，你不在的日子里，妈妈和我一直惦记着你，回家吧。"

蒙迪对我说："当我看到劳瑞回来的时候，我就像看到那匹害羞男孩跑回来一样。这是他们自己的选择。"后来劳瑞变得非常有责任感，完成学业后，又有了一个非常美满的家庭。蒙迪说一个星期前劳瑞打电话告诉他，自己已经做奶奶了。

事后，蒙迪就把刻有Lory Loves Daddy的那段树干锯下来珍藏。蒙迪告诉我："这段树干我已经珍藏了将近40年，它对别人或许没有什么意义，对我可太重要了。有一天，我会抱着它进我的棺材。"说

到这里蒙迪停顿了一下，看着那段树干几乎自言自语地说：“我所想要做的就是在我的身后给人给马都留下一个更美好的世界。”

那晚，当我驱车离开时，天已经黑了，牧场上一片静寂。但蒙迪的那句话一直在我的耳边回响：“在我的身后给人给马都留下一个更美好的世界。”是的，我们每个人在世上忙碌一场，最后无一例外都要离开这个世界，留下我们的孩子、孩子的孩子生活在我们身后的世界。我们今天用规矩和爱去教育我们的孩子，不仅会影响到我们给身后的世界留下一个怎样的生命，也会影响这个生命怎样教育影响他（她）的孩子和其他人。所以，规矩和爱所成就的不仅仅是一个孩子、一个家庭，也是一个未来的世界。

---

1. Vygotsky L S. Mind in society: The development of higher psychological processes[M]. Cambridge, MA: Harvard university press，1980.
2. Kegan R. The evolving self [M]. Cambridge, MA: Harvard University Press，1982.
3. 在英语中用火鸡（turkey）称呼别人是非常不礼貌的，往往是指缺乏大脑思考的人。

全书总结

在没有规矩的爱中长大，孩子失去了感恩。

在没有爱的规矩中长大，孩子学会了自卑。

在失却规矩和爱的环境中长大，孩子失去了敬畏。

在规矩和爱中长大，孩子学会了谦卑和自信。